Cocina y Meditación



100 RECETAS
de la
HERMANA BERNARDA

RBA

Cocina y Meditación



100 RECETAS

de la

HERMANA BERNARDA

RBA

Cocina y meditación

Autora: Hermana Bernarda
Diseño de cubierta e interior: Opalworks
Compaginación: Anglofort

Pérez Galdós, 36 – 08012 Barcelona
www.rbalibros.com / rba-libros@rba.es

Primera edición: marzo 2006

ISBN: 84-7871-591-6
Ref. OLPG055
Depósito legal: B.15354-2006
Impreso por Novagràfik (Barcelona)

Prólogo

A mis seguidoras:

¿Con qué pagaré al Señor todo el bien que me hizo?
Sal. 116

Esta frase me da alegría y gratitud, porque justamente al cumplirse mis cincuenta años de trabajo en el arte culinario se publica este pequeño libro que representa un agradecimiento a Dios. Cocinar me ha permitido ayudar a las amas de casa, tanto material como espiritualmente. Muchas de ellas me han dado la alegría de comunicarme verbalmente, por teléfono y por escrito, que mis palabras y recetas las habían ayudado a vivir con fe y esperanza en distintas ocasiones de la vida. Por eso pido a Dios que siga bendiciendo mis manos para que pueda seguir trabajando con gran amor y entusiasmo en su viña y pueda decir cada día: *Te doy gracias Señor de corazón porque escuchaste las palabras de mi boca.*

Pido a Dios que bendiga a toda persona que utilice este libro para brindar caridad, creatividad, entusiasmo y mucha alegría, pues intenta dejar siempre un granito de «sal» para conservar las buenas costumbres de la familia.

Hna. María Bernarda Seitz

Dedicatoria

A todos quienes demuestran su amor a Dios en el servicio al prójimo.

Dedico este libro a las autoridades de mi Congregación y a cada hermana en agradecimiento por su publicación, con la cual podré hacer muchas caridades y ayudar espiritualmente a muchas personas. Pido a Dios que sea una buena semilla de trigo para el tiempo actual y que dé muchos frutos.

Que Dios bendiga las manos de quienes lo utilicen y que brinde alegría, consuelo y paz a las familias.

Índice





Medidas

1 tazón = 250 ml = 1/2 l
1 taza = 150 ml
1 tacita = 100 ml = 1dl
1 vaso = 200 ml = 2 dl
1 vasito = 100 ml = 1 cl
8 cucharadas soperas = 100 ml = 1 dl
1 copita o vaso de licor = 50 ml = 1/4 dl = 4 cucharadas soperas

Otras equivalencias
1 litro 4 tazas y media
16 cucharadas 1 taza
1 cucharada 4 cucharaditas de té

Temperaturas de cocción
Horno suave 120° a 150°
Horno moderado 160° a 190°
Horno fuerte 210° a 260°

Masas básicas

Masas con levadura





Meditación

Comerás del trabajo de tus manos
con gozo y bienestar.
Tu esposa será una vid fecunda
en el seno de tu hogar.
Tus hijos, retoños de olivo
en torno a tu mesa.

Salmo 128 (127), 2-3

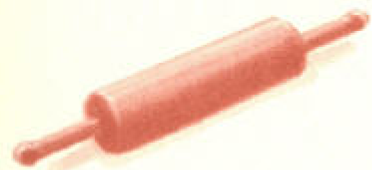
Masa de levadura fregada

Ingredientes

· 300 g de harina · 100 g de mantequilla · 20 g de levadura · 1 cucharadita de sal · agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Diluir la levadura en el agua tibia.
2. Disponer la harina en corona. Agregar sal. Colocar en el centro la mantequilla ya derretida.
3. Fregar la harina con la mantequilla.
4. Verter el agua con levadura también en el centro.
5. Mezclar hasta formar la masa y dejar leudar hasta que aumente al doble de volumen.
6. Estirar con el rodillo.



Masa salada de levadura

Ingredientes

· 300 g de harina · 30 g de levadura · 1 cucharadita de sal · 50 g de mantequilla o 4 cucharadas de aceite · agua o leche tibia, cantidad necesaria

Preparación

1. Diluir la levadura en el agua o leche tibia.
2. Disponer la harina en corona. Agregar sal. Colocar en el centro la mantequilla ya blanda o el aceite y la levadura.
3. Mezclar hasta formar la masa y dejar leudar hasta que aumente al doble de volumen.
4. Estirar con el rodillo.

Masa salada de levadura con harina integral

Ingredientes

· 300 g de harina blanca · 150 g de harina integral (fina o gruesa) · 35 g de levadura · 1 cucharadita de sal · 1/2 cucharada de azúcar · 40 g de mantequilla · leche o agua tibia, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar ambas harinas. Incorporar la levadura.
2. Agregar sal, azúcar y la mantequilla ya blanda.
3. Mezclar y, luego, verter agua o leche hasta formar una masa homogénea.
4. Trabajar la masa y dejar leudar hasta que aumente al doble de volumen.
5. Estirar con el rodillo.

Masa de levadura con puré de patatas

Ingredientes

· 300 g de harina · 150 g de puré de patatas · 60 g de mantequilla · 40 g de levadura · 1 cucharadita de sal · agua tibia, cantidad necesaria

Preparación

1. Incorporar la harina al puré de patatas.
2. Agregar la mantequilla, la levadura, sal y agua tibia.
3. Trabajar muy bien la masa y dejarla leudar hasta que aumente al doble de volumen.
4. Estirar con el rodillo.

Masa básica de levadura [dulce]

Ingredientes

· 500 g de harina · 30 g de levadura · de 1 a 2 huevos · de 80 a 100 g de mantequilla de 50 a 80 g de azúcar · ralladura de 1 limón (o esencia de vainilla) · 1/2 cucharadita de sal · leche o agua tibia, cantidad necesaria

Preparación

1. Disolver la levadura con una cucharadita de azúcar en leche o agua tibia.
2. Formar una espuma, espolvorear con harina y dejar leudar.
3. Disponer la harina en forma de corona. Agregar la sal, el azúcar y verter la levadura diluida y leudada en el centro.
4. Incorporar los huevos, la mantequilla ya blanda y la ralladura de limón (o esencia de vainilla).
5. Mezclar todo hasta formar la masa. Trabajar hasta que se despegue de las manos y espolvorearla con harina.
6. Dejar leudar hasta que aumente al doble de volumen.
7. Utilizar para cruasanes, panes de leche, trenzas simples y rellenas, roscas.
8. Si la receta en que va a utilizarse requiere estirar la masa, ésta debe ser un poco más blanda para facilitar la operación; de lo contrario la masa se encoge.

Masa de levadura hojaldrada para bizcochos finos

Ingredientes

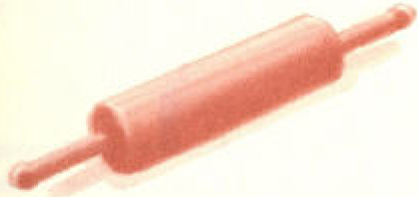
· 30 g de levadura · 1 cucharadita de azúcar · agua, cantidad necesaria · 500 g de harina · 1 cucharadita de sal · 20 g de mantequilla · 1 huevo · 1 cucharada de azúcar · leche o agua fría, cantidad necesaria · 300 g de mantequilla · 50 g de harina

Preparación

1. Disolver la levadura en agua tibia con una cucharadita de azúcar.
2. Formar una masa blanda, espolvorear con harina y dejar leudar.
3. Poner sobre la mesa la harina, la sal, los 20 g de mantequilla, el huevo, el azúcar y la levadura leudada.
4. Incorporar tanta agua o leche como sea necesario para formar una masa blanda. Trabajarla hasta que quede bien lisa.
5. Dejar reposar en la nevera durante media hora.
6. Aparte, mezclar los 300 g de mantequilla con los 50 g de harina. Hacer un bollo y dejar reposar durante media hora en la nevera.
7. Pasado el tiempo indicado, estirar la masa en forma de rectángulo, poner en un extremo el bollo de mantequilla y enrollar.

8. Estirar la masa con cuidado golpeándola un poco, del centro hacia los extremos. Doblar en tres partes y dejar reposar en la nevera diez minutos.
9. Estirar nuevamente y doblar en cuatro partes. Dejar reposar diez minutos en la nevera.
10. Estirar por última vez y doblar en tres partes. Dejar reposar veinte minutos antes de usarla.
11. Se puede dejar en la nevera de un día para el otro.

Masas sin levadura





Meditación

Bendice Señor nuestro trabajo
y danos el pan de cada día
porque confiamos en ti.

Salmo 126, Antífona 1

Masa de *strudel*

Ingredientes

• 250 g de harina • 1 huevo • 30 g de mantequilla • 1/4 cucharadita de sal • agua tibia, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar la harina y la sal con el huevo y la mantequilla derretida.
2. Agregar tanta agua tibia como sea necesario para formar una masa blanda.
3. Golpearla contra la mesa durante quince minutos.
4. Dejar reposar media hora y luego estirar con el palo de amasar todo lo que se pueda. Finalmente estirar con las manos hasta que quede transparente.
5. Se emplea para *strudel* de manzana, de carne, de requesón, de verduras, etc.

Masa de hojaldre

Ingredientes

· 200 g de harina · 200 g de mantequilla · 1 cucharadita de sal · agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Unir la cuarta parte de harina con la mantequilla. Formar un bollo de mantequilla.
2. Con el resto de harina, sal y el agua fría necesaria formar una masa homogénea trabajándola hasta que quede bien lisa. Formar otro bollo.
3. Dejar reposar ambos bollos en la nevera durante veinte minutos.
4. Pasado el tiempo indicado, estirar el bollo de harina en forma de rectángulo y colocar el bollo de mantequilla en el centro. Envolverlo.
5. Dejar reposar en la nevera durante diez minutos.
6. Estirar por primera vez desde el centro hacia los extremos, doblar en tres partes y dejar reposar diez minutos en la nevera.
7. Estirar por segunda vez siempre desde el centro hacia los extremos, doblar en cuatro partes y dejar reposar diez minutos en la nevera.
8. Estirar por tercera vez desde el centro hacia los extremos, doblar en tres partes y dejar reposar diez minutos en la nevera.
9. Antes de utilizar la masa dejarla reposar por lo menos cuarenta minutos.
10. Se puede guardar una semana en la nevera.

Masa de hojaldre alemán

Ingredientes

· 300 g de harina · 150 g de mantequilla · 1 cucharadita de sal · agua fría

Preparación

1. Mezclar la harina, la mantequilla blanda y la sal.
2. Agregar el agua y formar una masa con estos ingredientes.
3. Moldear un bollo y dejarlo en la nevera durante unos quince minutos.
4. Estirar la masa y doblar en tres partes.
5. Dejar nuevamente en la nevera durante diez minutos.
6. Repetir este pliegue dos veces más.

Masa de hojaldre rápida

Ingredientes

· 2 tazas de harina · 3 cucharaditas de polvo para hornear · sal, al gusto · 100 g de mantequilla · 3/4 taza de leche · 1 taza de queso rallado

Preparación

1. Mezclar los ingredientes secos.
2. Agregar la mantequilla trabajando con el tenedor hasta que todo esté bien mezclado.
3. Incorporar la leche poco a poco y formar la masa.

Masa salada con queso

Ingredientes

· 100 g de harina · 100 g de requesón · 100 g de mantequilla · 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Mezclar la harina, el requesón, la mantequilla blanda y la sal.
2. Formar una masa con estos ingredientes sin agregar líquido.
3. Moldear un bollo y dejarlo en la nevera unos quince minutos.
4. Estirar la masa y doblar en tres partes.
5. Dejar nuevamente en la nevera diez minutos.
6. Repetir este pliegue dos veces más.

Platos salados

Pollo





Meditación

La tierra se sacia de los frutos del cielo,
del vino que alegra, del pan que
reconforta nuestra vida.

Salmo 104 (103), Antífona 2

Pastel de pollo, verdura y queso

Macerado

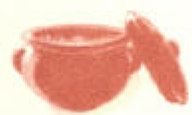
· 1 pechuga fileteada · 1 cucharadita de mostaza · 3 cucharadas de vino blanco · 1 diente de ajo picado · 1 cucharadita de romero picado · 1/2 cucharadita de pimentón · 1/2 cucharadita de pimienta · 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Poner en maceración en un recipiente hondo todos los ingredientes.
2. Mezclar bien.
3. Dejar en reposo durante media hora.
4. Hacer una masa de levadura fregada (ver *Masas básicas,* pág. 15).

Relleno

· 300 g de queso de tres clases distintas · 1/2 taza de leche · 1 cucharada de perejil picado · 1 cucharada de cebollino picado · sal y pimienta, al gusto · 150 g de zanahorias · 3 huevos



Preparación

1. Poner en un bol los tres tipos de queso ya rallados.
2. Agregar la leche, el perejil picado y el cebollino también picado.
3. Salpimentar.
4. Agregar las zanahorias crudas cortadas muy finas.
5. Incorporar los huevos y mezclar muy bien.

Montaje del pastel

1. Sacar la pechuga de la maceración y dorarla ligeramente en un poco de mantequilla.
2. Estirar la masa en dos partes iguales y forrar un molde untado con mantequilla.
3. Cubrir con la mitad del relleno y sobre éste distribuir la pechuga.
4. Luego, agregar la otra parte de la mezcla de queso y zanahorias.
5. Cubrir con la otra tapa de masa, unir los bordes y pintar con huevo batido.
6. Cocinar en horno caliente de 35 a 40 minutos.

Pechugas de pollo rellenas y glaseadas

Ingredientes

· 2 pechugas grandes deshuesadas · sal y pimienta, al gusto · mostaza, al gusto · aceite, cantidad necesaria · perejil picado, cantidad necesaria

Preparación

1. Cortar las pechugas en filetes.
2. Colocar en un recipiente.
3. Condimentar con sal, pimienta, mostaza, aceite y perejil picado.

Relleno

· 40 g de mantequilla · 1 cebolla · 1/2 pimiento · 150 g de lomo ahumado · 3 cucharadas de queso rallado · 1 huevo · 1/2 cucharada de harina · 1 cucharada de perejil o cebollino picado · 3 ciruelas sin hueso cortadas en juliana · sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Picar la cebolla y el pimiento.
2. Colocar la mantequilla en una cacerola. Dorar la cebolla y el pimiento. Retirar del fuego.
3. Picar el lomo. Agregar a la

cacerola junto con el queso rallado, el huevo, la harina, el perejil y las ciruelas. Condimentar con sal y pimienta.
4. Añadir pan rallado hasta formar una pasta.
5. Rellenar las pechugas con la pasta y sujetar con un palillo. Poner en una parrilla.
6. Untar las pechugas con un poco de mostaza. Rociar con aceite.
7. Cocinar en el horno ya caliente durante unos veinte o treinta minutos.
8. Retirar del horno. Dejar enfriar.
9. Cortar en rodajas y pasarlo a una fuente.

Salsa para glasear

· 4 cucharadas de azúcar moreno · 1 cucharada de mostaza · 40 g de mantequilla · fondo de cocción de las pechugas · lechuga y tomate para decorar

Preparación

1. Poner en una cacerola el azúcar moreno, la mostaza, la mantequilla y el fondo de cocción de las pechugas.
2. Cocinar sobre el fuego hasta obtener una salsa ligera.
3. Rociar las pechugas con la salsa.
4. Decorar el plato con lechuga y tomate.

Asado de carne picada de pollo

Ingredientes

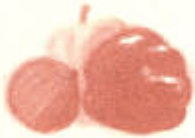
· 800 g de carne picada de pollo · 2 cebollas · 2 dientes de ajo · 1 cucharada de perejil picado · 400 g de patatas · 1 cucharadita de pimentón dulce · sal y pimienta, al gusto · 100 g de pollo cortado en trocitos · pan rallado, cantidad necesaria · queso rallado, cantidad necesaria · 2 pimientos morrones · 2 cucharaditas de orégano · azúcar moreno, cantidad necesaria

Preparación

1. Hervir las patatas con la piel. Dejar enfriar, pelarlas y rallar con un rallador grueso.
2. Picar las cebollas y dorarlas en aceite. Picar los dientes de ajo.
3. Colocar la carne de pollo picada en un recipiente y agregarle las cebollas, el diente de ajo, el perejil, las patatas, el pimentón, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien.
4. Cortar los pimientos morrones en juliana.
5. Mojar la superficie con agua y verter encima la carne de pollo. Extender hasta lograr un espesor de un centímetro y medio. Poner encima los trocitos de pollo y las tiritas de pimiento.
6. Enrollar.
7. Rebozar con pan rallado

mezclado con queso también rallado y orégano.

8. Untar una budinera con aceite. Colocar el rollo dentro y rociarlo con un poco de aceite.
9. Espolvorear con un poco de azúcar moreno.
10. Cocinar en horno caliente cuarenta y cinco minutos.
11. Cortar en rodajas. Comer tanto frío como caliente.



Pollo con verduras

Ingredientes

· 1 kg de pollo · 2 cucharadas de salsa de soja · 200 g de zanahorias · 2 cebollas · 1 pimiento · 100 g de champiñones · 300 g de brécol · 2 patatas · caldo de verdura, cantidad necesaria · 2 cucharaditas de maicena · 1/4 taza de vino · 1/2 botellita de crema de leche · sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Cortar el pollo en trozos pequeños.
2. Poner en una cacerola un poco de aceite y dorar el pollo.
3. Picar las cebollas. Agregarlas una vez dorado el pollo y dejarlas rehogar. Condimentar la carne con sal, pimienta y la salsa de soja.
4. Cortar las zanahorias en rodajas y el pimiento en juliana.
5. Cortar los champiñones.
6. Cortar las patatas en dados.
7. Colocar sobre el pollo: las zanahorias, el pimiento, los champiñones y las patatas.
8. Añadir el caldo hasta tapar las verduras. Dejar cocinar lentamente unos veinte minutos.
9. Disolver la maicena en el vino.
10. Agregarla en un costado, moviendo la cacerola para que se mezcle la salsa y dejar cocinar unos dos minutos.
11. Rociar con crema de leche y mezclar con cuidado.

Pollo al pimentón

Ingredientes

· 1 1/2 kg de pollo · 1 cucharada de mostaza · 3 cucharadas de vino · 1 cucharada de pimentón dulce · 3 cebollas · 1 pimiento · 1 1/2 l de caldo de gallina · 1 botellita de crema de leche · 1 hoja de laurel

Preparación

1. Cortar el pollo en trozos pequeños.
2. Untar con la mostaza y condimentar con el pimentón. Rociar con el vino.
3. Poner en una cacerola un poco de aceite y dorar un poco los trocitos de pollo. Retirarlos de la cacerola.
4. En la misma cacerola dorar las cebollas en rodajas y un pimiento igualmente cortado.
5. Añadir el pollo, el caldo de gallina, la crema de leche y la hoja de laurel.
6. Condimentar con sal y pimienta.
7. Dejar cocinar lentamente durante unos veinte minutos.
8. Acompañar con pasta, arroz o puré.

Pechuga de pollo a la suiza

Ingredientes

· 50 g de mantequilla · 1 cebolla · 2 dientes de ajo · 1 cucharadita de pimentón dulce · romero, al gusto · 2 cucharadas de salsa ketchup · 1/2 cucharada de salsa de soja · 1/2 taza de vino blanco · 1/2 taza de caldo · 1 hoja de laurel · sal y pimienta, al gusto · 2 pechugas de pollo (puede ser también muslo) · 4 cucharadas de aceite · 1 cucharada de harina · 1/2 botellita de crema de leche

Preparación

1. Poner en una cacerola la mantequilla. Dorar la cebolla picada y los dientes de ajo.
2. Agregar el romero, el pimentón, el ketchup, la salsa de soja, el vino blanco, el caldo y la hoja de laurel.
3. Condimentar con sal y dejar cocinar durante unos minutos.
4. Cortar las pechugas de pollo en juliana.
5. Poner en una sartén el aceite y dorar las pechugas.
6. Cuando estén bien doradas espolvorear la carne con harina, mezclar bien y dejar cocinar un poco, removiendo continuamente.
7. Agregar el pollo a la salsa y dejar cocinar unos cinco minutos.
8. Condimentar con sal y agregar la crema de leche.
9. Calentar y servir con arroz.

Pollo relleno

Ingredientes

· 1 pollo limpio y deshuesado · sal y pimienta, al gusto · zumo de limón · 1 diente de ajo · 200 g de *bratwurst* · 1 huevo · 50 g de pan mojado en leche · 1 cucharada de perejil · 1 cebolla · 1 cucharada de aceite · vino blanco al gusto

Preparación

1. Salpimentar el pollo.
2. Rociar con zumo de limón y frotar con el diente de ajo.
3. Mezclar bien el *bratwurst* con el huevo, el pan mojado en leche y exprimido, el perejil picado y la cebolla picada y dorada en un poco de aceite.
4. Rellenar el pollo, coser las aberturas y darle forma.
5. Colocarlo en un asador pequeño, rociarlo con zumo de limón.
6. Cocinar en el horno a fuego moderado durante una hora. Durante la cocción rociar con un poco de vino blanco.

Rollitos de pollo a la crema

Ingredientes

· pechugas de pollo, cantidad necesaria · 4 cucharadas de aceite · 1 cucharadita de pimentón dulce · perejil · zumo de limón · sal y pimienta, al gusto · 2 puerros · 100 g de beicon ahumado · 2 cucharadas de pan rallado · 4 cucharadas de queso a la pimienta · 2 cebollas · 1/2 pimiento · 1 botellita de nata líquida · 3 cucharadas de queso rallado · 1/2 taza de leche

Preparación

1. Cortar las pechugas de pollo bien finas.
2. Colocarlas en un recipiente y condimentar con una cucharada de aceite, el pimentón dulce, el perejil, el zumo de limón, la sal y la pimienta.
3. Cortar el puerro en rodajas bien finas y el beicon en juliana.
4. Dorar en aceite ambos ingredientes y retirar del fuego.
5. Añadir el pan rallado y el queso. Mezclar bien.
6. Cubrir con esta pasta las porciones de pollo y enrollar.
7. Dorar las cebollas. Cubrir con ellas el fondo de una fuente para horno. Colocar encima los rollitos de pollo.
8. Unir la nata líquida, el queso y la leche. Rociar los rollitos con este preparado líquido.
9. Cocinar en horno caliente unos veinticinco minutos.

Muslos o pechugas rellenos

Ingredientes

· de 4 a 6 muslos o pechugas · sal y pimienta, al gusto · orégano, al gusto · 1 cucharadita de pimentón dulce · zumo de limón · 1 cebolla · 3 cucharadas de aceite · 1/2 pimiento · 125 g de jamón dulce · 125 g de beicon ahumado · 1/2 taza de queso rallado · 1 cucharada de perejil · 3 cucharadas de pan rallado · 1 huevo · 1 cucharada de salsa de soja · mostaza, al gusto · azúcar moreno, al gusto · mantequilla, al gusto

Preparación

1. Condimentar las piezas de pollo con sal, pimienta, orégano y pimentón dulce.
2. Rociarlas con zumo de limón.
3. Cortar la cebolla y dorarla en aceite.
4. Agregar el pimiento picado y retirar del fuego.
5. Añadir el jamón dulce cortado, el beicon ahumado cortado, el queso rallado, el perejil picado, el pan rallado, el huevo y la salsa de soja.
6. Condimentar con sal, pimienta y mezclar bien.
7. Rellenar las pechugas y sujetar con un palillo.
8. Colocarlas en un asador, untarlas con un poco de mostaza, espolvorear con un poco de azúcar moreno, rociar con mantequilla derretida y cocinar en horno moderado.
9. Durante la cocción agregar un poco de vino blanco. Tiempo de cocción: de veinticinco a treinta minutos.

Salsa para condimentar

· fondo de la cocción anterior · 1/2 cucharada de mostaza · 1 cucharada de mermelada de guindas o ciruelas · 1 cucharada de maicena · 1/2 vaso de caldo · 2 o 3 cucharadas de nata líquida · sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Agregar al fondo de cocción la mostaza, la mermelada de guinda o ciruela, la maicena y el caldo.
2. Dar un hervor rápido y, por último, agregar la nata líquida.
3. Condimentar.
4. Cortar la carne en rodajas y rociar con la salsa.



Pollo relleno frío

Ingredientes

• 1 pollo grande • sal y pimienta, al gusto • zumo de limón • 300 g de carne magra picada • 150 g de paleta cocida o jamón dulce • 1 cucharada de perejil picado • 3 yemas • condimento para carne, al gusto • 60 g de castañas en almíbar • 1 cucharada de pan rallado • 4 cucharadas de leche

Preparación

1. Deshuesar un pollo y condimentarlo con sal, pimienta y zumo de limón.
2. Mezclar la carne picada, la paleta cocida o jamón dulce, el perejil picado y las yemas. Condimentar con sal, pimienta y un poco de condimento para carne.
3. Agregar las castañas en almíbar picadas, el pan rallado y la leche.
4. Amasar hasta que esté bien mezclado.
5. Rellenar el pollo, coser las aberturas y darle forma.
6. Colocar en una fuente para horno y rociar con zumo de limón.
7. Cocinar en horno moderado durante una hora.
8. Dejar enfriar, cortar muy bien y decorar.
9. Servir con ensaladas.

Rollo

Ingredientes

• 50 g de mantequilla • 2 1/2 cucharadas de harina • 1 taza de leche • sal, pimienta y nuez moscada, al gusto • 4 yemas • 120 g de queso fontina (o gruyer o emmental) • pan rallado, cantidad necesaria

Preparación

1. Poner en una cacerola la mantequilla con la harina.
2. Mezclar bien removiendo sobre el fuego.
3. Añadir la leche poco a poco. Cuando la preparación esté bien cremosa retirar del fuego y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
4. Añadir las yemas, el queso fontina rallado y mezclar.
5. Colocar sobre una bandeja muy bien untada con mantequilla y espolvoreada con pan rallado.
6. Cocinar en horno moderado, tirando a caliente, durante unos quince minutos. Desmoldar con la ayuda de un trapo de cocina.

Pollo

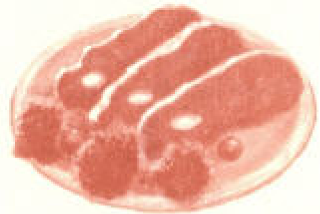
Relleno

· 90 g de mantequilla · 1 pechuga de pollo · 1 cebolla picada · 150 g de champiñones · 1 manzana pequeña · 1 cucharada de harina · sal y pimienta, al gusto · 1 cucharada de perejil picado · curry, al gusto · 5 hojas de salvia · queso fontina (o gruyer o emmental), cantidad necesaria

Preparación

1. Poner en una sartén 40 g de mantequilla y dorar una pechuga de pollo fileteada finamente.
2. Añadir la cebolla picada y dejarla dorar un poco.
3. Agregar los champiñones fileteados y la manzana pequeña cortada en juliana. Dejar cocinar unos minutos.
4. Espolvorear con harina y mezclar bien.
5. Condimentar y retirar del fuego.
6. Añadir el perejil picado y un poco de curry.
7. Enrollar.
8. Poner en una cacerola 50 g de mantequilla y dorar rápidamente las hojas de salvia cortadas finamente.
9. Rociar con ellas el rollo, espolvorear con queso fontina y poner al horno para gratinar.

Carne





Meditación

Al atardecer los discípulos se acercaron y le dijeron:

—Éste es un lugar desierto y ya se hace tarde; despide a la multitud para que vaya a las ciudades a comprarse alimentos.

Pero Jesús les dijo:

—No es necesario que se vayan, dadles de comer vosotros mismos.

Ellos respondieron:

—Aquí no tenemos más que cinco panes y dos peces.

—Traédmelos aquí —les dijo.

Y después de ordenar a la multitud que se sentara sobre la hierba, tomó Jesús los cinco panes y los dos peces, y levantando los ojos al cielo, pronunció la bendición, partió los panes, los dio a sus discípulos, y ellos los distribuyeron entre la multitud. Todos comieron hasta saciarse y con los pedazos que sobraron se llenaron doce canastas.

Mateo 14, 15-20

Carne

Asado con salsa de naranja

Ingredientes

· 1 1/4 kg de carne de falda vacuna · 2 naranjas · 1/2 limón · 7 cucharadas de nata líquida · 1 cucharadita de mostaza · 1 cucharadita de condimento para carnes · 2 cucharaditas de sal · 2 dientes de ajo · vino blanco, cantidad necesaria · 1 cucharadita de maicena

Preparación

1. Poner en un tazón la ralladura de las naranjas, la ralladura de limón, 4 cucharadas de nata líquida, la mostaza, el condimento para carnes, la sal y el ajo finamente picado.
2. Mezclar muy bien.
3. Untar con esta salsa la carne y dejarla en reposo durante dos horas.
4. Colocar la carne en una fuente y cocinar en el horno bien caliente.
5. Durante la cocción agregar un poco de vino blanco.
6. Una vez lista la carne, sacarla de la fuente y añadir el zumo de naranja mezclado con maicena y 3 cucharadas de nata líquida.
7. Dejar cocinar unos minutos más sobre los fogones.
8. Cortar la carne en rodajas y cubrirla con la salsa.
9. Acompañar con ensalada.

Carne con salsa

Ingredientes

· 1 1/2 kg de carne · sal y pimienta, al gusto · 100 g de panceta salada · 25 g de mantequilla · 2 clavos de olor · 1 cucharadita de bayas de enebro · 1 cucharadita de pimienta en grano blanca · una pizca de jengibre en polvo · canela, al gusto · 1 cucharadita de pimentón · 1 taza de vino tinto · 1/2 taza de caldo · 1 cucharadita de harina · 4 cucharadas de crema de leche

Preparación

1. Condimentar la carne con sal y pimienta.
2. Poner en una cacerola la panceta salada cortada finamente y la mantequilla.
3. Dorar la carne.
4. Añadir los clavos de olor, las bayas de enebro, la pimienta en grano, el jengibre en polvo, la canela y el pimentón.
5. Agregar vino tinto, caldo y dejar cocinar hasta que la carne esté tierna.
6. Retirar la carne y espesar la salsa agregándole harina y crema de leche.
7. Cortar la carne en rodajas y cubrir con la salsa.
8. Se puede cocinar con verduras, que se agregan después de dorar la carne.

Rollo de carne

Ingredientes

· masa de hojaldre rápida (ver masas básicas) · 300 g de carne picada · 2 *bratwürste* crudos · 1 cucharada de perejil picado · 1 cebolla pequeña · 2 huevos · 1 cucharada de harina · sal y pimienta, al gusto · nuez moscada, al gusto

Preparación

1. Picar el perejil y la cebolla.
2. Mezclar la carne picada, los *bratwürste*, el perejil, la cebolla.
3. Incorporar los huevos, la harina, la sal, la pimienta y un poco de nuez moscada rallada.
4. Mezclar muy bien.
5. Estirar la masa hasta que tenga un grosor de 3 mm y cortar porciones de 10 a 12 cm.
6. Poner un poco de relleno en el centro de cada masa.
7. Pintar los bordes con huevo y tapar doblando la masa.
8. Pintar con huevo y cocinar en un horno bien caliente de veinte a treinta minutos.

Tostadas con salchichón

Ingredientes

· 150 g de salchichón · 1 huevo duro · 1 cucharada de cebolletas en vinagre · 1 cucharadita de mostaza · 1/2 cucharada de ketchup · 1 sardina · 1 cucharada colmada de mayonesa · coñac, al gusto · tostadas, cantidad necesaria · gajos de mandarina · aceitunas negras

Preparación

1. Picar el salchichón bien fino.
2. Agregar el huevo picado, las cebolletas en vinagre picadas, la mostaza y el ketchup.
3. Incorporar la sardina picada, la cucharada colmada de mayonesa y el coñac.
4. Mezclar bien.
5. Cubrir las tostadas, que no deben ser muy grandes (cortadas en cuadrados o triángulos).
6. Decorar con un gajo de mandarina y aceitunas negras.



Gulasch de Indonesia

Ingredientes

· 6 cucharadas de aceite · 2 cebollas · 1 kg de carne de ternera · 1 cucharada al ras de harina · 1 cucharadita de curry · 1 vaso de vino blanco · 3/4 taza de caldo · 100 g de champiñones · 1 rodaja de piña · 1 mandarina · sal y pimienta, al gusto · 4 cucharadas de salsa ketchup · 1 cucharada de salsa de soja

Preparación

1. Dorar las cebollas finamente picadas en el aceite.
2. Añadir la carne cortada en dados. Tapar la cacerola y dejarla cocinar en su vapor durante algunos minutos.
3. Espolvorear con harina y curry.
4. Incorporar el vino blanco y el caldo.
5. Agregar los champiñones fileteados, la piña cortada en trocitos y la mandarina cortada sin piel.
6. Condimentar con sal y pimienta.
7. Dejar cocinar lentamente durante unos veinticinco minutos.
8. Por último, añadir el ketchup y la salsa de soja.

Redondo de ternera frío

Ingredientes

• 1 redondo de ternera • sal y pimienta, al gusto • romero, cantidad necesaria • laurel, cantidad necesaria • 1/2 vaso de vino blanco • 1 vaso de leche • mostaza, cantidad necesaria • azúcar moreno, cantidad necesaria • aceite, cantidad necesaria • 3 cucharadas de mayonesa • 2 cucharadas de aceitunas verdes • 2 cebolletas en vinagre • 1 cuchara de zumo de limón • 2 cucharadas de ketchup

Preparación

1. Poner el redondo de ternera en una fuente para horno y condimentarlo con sal, pimienta, romero y laurel.
2. Agregar el vino blanco y la leche.
3. Dejar la preparación en reposo durante una noche.
4. Sacar el redondo de ternera del condimento y untarlo con un poco de mostaza.
5. Colocarlo en una fuente alargada.
6. Espolvorear con azúcar moreno y rociar con aceite.
7. Cocinar en horno moderado durante una hora. Durante la cocción, agregar condimento al gusto.
8. Retirar del horno y dejar enfriar en el fondo de cocción.
9. Cortar la carne en rodajas y rearmarla sobre una fuente.
10. Cubrir con una salsa hecha con mayonesa, aceitunas verdes picadas, cebolletas en vinagre picadas, 1 cucharadita de mostaza, zumo de limón y ketchup.

Gulasch húngaro

Ingredientes

• 60 g de mantequilla o 6 cucharadas de aceite • 500 g de cebolla • 750 g de carne • 1 taza de tomate triturado • 150 g de champiñones • 1 cucharadita de pimienta de cayena • 1 diente de ajo • 1 hoja de laurel • 1 vaso de vino • 1 taza de caldo • 4 cucharadas de crema de leche

Preparación

1. Poner la mantequilla o las cucharadas de aceite en una cacerola y dorar la cebolla picada. Añadir la carne cortada en porciones pequeñas.
2. Dejar cocinar unos diez minutos junto con las cebollas.
3. Agregar el tomate triturado, los champiñones cortados, la pimienta de cayena, el ajo, el laurel, el vino y el caldo.
4. Condimentar y dejar cocinar lentamente durante una hora y media.
5. Si se desea, añadir también crema de leche.

Rosbif relleno o carré de cerdo

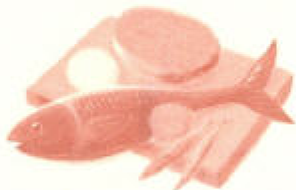
Ingredientes

· 1 1/2 kg de rosbif o carré de cerdo · sal y pimienta, al gusto · 1 cucharadita de pimentón · 40 g de mantequilla · 1 cebolla · 150 g de champiñones · 150 g de jamón o lomo · 3 cucharadas de queso rallado · pan rallado · 4 ciruelas · 300 g de masa rápida de hojaldre (ver masas básicas, pág. 15) · rodajas de panceta magra · 1 huevo

Preparación

1. Condimentar la carne con sal, pimienta y pimentón.
2. Cocinar en el horno hasta que esté al punto y dejar enfriar.
3. Dorar en una sartén la cebolla picada en mantequilla.
4. Agregar los champiñones fileteados y dejar cocinar unos minutos.
5. Retirar del fuego y añadir el jamón cortado en juliana, el queso rallado y tanto pan rallado como sea necesario para formar una pasta.
6. Por último, incorporar las ciruelas cortadas en tiras.
7. Estirar la masa de hojaldre rápido en forma de rectángulo.
8. Colocar en el centro de la masa unas rodajas de panceta magra y, encima, la mitad del preparado con champiñones. Sobre ésta situar la carne, luego el resto de la preparación y terminar nuevamente con la panceta.
9. Envolver con la masa.
10. Pintar con huevo batido.
11. Cocinar en horno caliente unos veinticinco minutos. Se puede servir caliente o frío.

Pescado





Meditación

Come miel, hijo mío, porque es buena; la miel del panal es dulce a tu paladar. Ten presente que así es la sabiduría para tu alma: y tu esperanza no quedará defraudada.

Proverbios 24, 13-14

Reloj

Ingredientes

· 500 g de patatas · 250 g de judías verdes · 150 g de queso gruyer · 1 pepino agridulce · 1 lata de atún

Preparación

1. Hervir las patatas con la piel. Pelarlas y cortarlas en rodajas bien finas.
2. Mezclar con las judías verdes cortadas en porciones de 1/2 cm y hervidas, el queso y el pepino agridulce cortados en dados y el atún desmenuzado.

Salsa para condimentar

· 3 cucharadas de mayonesa · 1 cucharadita de rábanos blancos picantes · 1/2 yogur natural · 1/2 cucharada de cebollino · 3 cucharadas de vinagre de hierbas · 2 cucharadas de nata líquida · sal y pimienta, al gusto · 12 rodajas de huevo duro · rodajas de tomate · aceitunas negras · perejil · zanahoria

Preparación

1. Mezclar la mayonesa, los rábanos blancos picantes, el yogur, el cebollino picado, el vinagre de hierbas y la nata líquida.
2. Condimentar con sal y pimienta.
3. Añadir a la preparación de atún, patatas y judías verdes y mezclar con cuidado.
4. Disponer sobre una fuente redonda imitando un reloj, también, redondo.
5. Cubrir con una fina capa de mayonesa y sobre ésta colocar 12 rodajas de huevo duro en el lugar de las horas.
6. Decorar con rodajitas de tomate, aceitunas negras y perejil.
7. Realizar los detalles más delicados con una manga de pico rizado.
8. Hacer las agujas con tiritas de zanahoria cruda. Servir con bollitos de queso.

Gratín de pescado

Ingredientes

· 1 kg de filetes de pescado · sal y pimienta, al gusto · hierbas aromáticas · 30 g de mantequilla · 1 cebolla · 200 g de champiñones · 250 g de guisantes

Preparación

1. Condimentar el pescado con sal, pimienta y hierbas aromáticas.
2. Colocar los filetes en una fuente para horno, escalonados o enrollados.
3. Dorar la cebolla picada en mantequilla.
4. Añadir los champiñones fileteados y los guisantes.
5. Dejar cocinar unos minutos.
6. Condimentar y cubrir el pescado.
7. Rociar con una salsa de vino (ver salsas, pág. 125) y cocinar en el horno durante unos veinticinco minutos.

Pescado con pimienta de cayena

Ingredientes

· 1 kg de filetes de pescado · zumo de limón, cantidad necesaria · sal y pimienta, al gusto · pimienta de cayena, cantidad necesaria · 3 cucharadas de aceite · 50 g de mantequilla · 1 cebolla · 1/2 pimiento rojo · 1/2 pimiento verde · 2 tomates · 2 cucharadas de perejil · 1 kg de patatas · queso rallado, cantidad necesaria

Preparación

1. Condimentar los filetes con zumo de limón, sal y pimienta.
2. Dejar en maceración durante media hora.
3. Secar los filetes y pasarlos por la pimienta de cayena.
4. Dorarlos en el aceite.
5. Dorar la cebolla picada en mantequilla junto con 1/2 pimiento rojo y 1/2 verde cortados en juliana fina.
6. Dejar cocinar unos minutos y añadir los tomates pelados y troceados.
7. Por último, agregar el perejil picado y condimentar.
8. Disponer el pescado en una fuente, rociar con la salsa.
9. Colocarlo unos minutos en el horno.
10. Servir con patatas hervidas rociadas con aceite y espolvoreadas con queso rallado.

Rollitos de pescado

Ingredientes

· 1 kg de filetes de merluza · sal y pimienta, al gusto · perejil, cantidad necesaria · 1/2 taza de pan rallado · vino blanco, cantidad necesaria · 100 g de jamón dulce · 1 huevo · 5 cucharadas de aceite · 1/2 cebolla · 2 tomates · 1/2 cucharadita de azúcar · zumo de 1 limón mediano

Preparación

1. Condimentar los filetes con sal, pimienta y perejil picado.
2. Poner en un bol el pan rallado y mojarlo con vino blanco.
3. Agregar el jamón dulce picado, el huevo, el perejil picado y condimentar.
4. Colocar este relleno sobre cada filete y enrollar. Sujetar con un palillo.
5. Poner en una cacerola el aceite y dorar la cebolla picada.
6. Añadir los tomates picados, la pizca de azúcar y condimentar con sal.
7. Colocar los rollitos en la cacerola, rociar con el vino blanco y el zumo de limón.
8. Tapar la cacerola y dejar cocinar lentamente de quince a veinte minutos.

Filetes de merluza rellenos

Ingredientes

• 1 kg de filetes de merluza • sal y pimienta, al gusto • perejil, cantidad necesaria • 40 g de mantequilla • 3 cebollas grandes • 50 g de panceta • 3 yemas • 2 cucharadas de queso rallado • 1/2 taza de pan mojado en leche • 4 cucharadas de aceite • 2 dientes de ajo • 1/2 lata de tomate • 1/2 taza de caldo • 1/2 hoja de laurel • orégano, cantidad necesaria • 1 cucharadita de azúcar • harina, cantidad necesaria • arroz, cantidad necesaria

Preparación

1. Condimentar el pescado con sal, pimienta y perejil.
2. Poner en una sartén la mantequilla. Dorar una cebolla grande picada y la panceta cortada en dados.
3. Retirar del fuego y añadir las yemas, el queso rallado y el pan mojado en leche.
4. Disponer sobre cada filete un poco de relleno y enrollar. Sujetar con 1/2 palillo.
5. Dorar 2 cebollas picadas y 2 dientes de ajo en aceite.
6. Añadir 1/2 lata de tomate, caldo, laurel, orégano y la pizca de azúcar.
7. Dejar cocinar unos cinco minutos.
8. Pasar todos los rollitos por harina, compactar un poco y colocarlos en la salsa.
9. Tapar la cacerola y dejar cocinar lentamente de quince a veinte minutos.
10. Al final, añadir 1 cucharada de perejil finamente picado. Servir con arroz.

Ensaladas





Meditación

¿No sabéis cuál es el ayuno que me agrada? Romper las cadenas injustas, desatar las amarras del yugo, dejar libres a los oprimidos y romper toda clase de yugo. Compartirás tu pan con el hambriento, los pobres sin techo entrarán a tu casa, vestirás al que veas desnudo y no volverás la espalda a tu hermano. Entonces tu luz surgirá como la aurora y tus heridas sanarán rápidamente. Tu recto obrar marchará delante de ti y la Gloria de Yahvé te seguirá por detrás. Entonces, si llamas a Yahvé, responderá. Cuando lo llames, dirá: «Aquí estoy».

Isaías 58, 1-9

Ensalada suiza para acompañar aves

Ingredientes

- 1/2 apio 2 manzanas · 2 zanahorias · 1 lata pequeña de palmitos
- 150 g de queso cheddar

Preparación

1. Cortar el apio bien fino.
2. Hervir las zanahorias de tres a cuatro minutos. Dejar enfriar.
3. Cortar las manzanas, las zanahorias y el queso en juliana.
4. Mezclar todos los ingredientes y agregar los palmitos cortados.

Salsa para condimentar

- 1 yogur natural · 3 cucharadas de mayonesa · 1 manzana rallada
- 1 cucharada de cebollino picado · 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de azúcar

Preparación

1. Mezclar bien todos los ingredientes.
2. Condimentar con el vinagre y el azúcar.

Ensalada de arroz con ave

Ingredientes

• 1 taza de arroz • 250 g de pollo • 150 g de queso fontina (o gruyer o emmental) • 60 g de aceitunas

Preparación

1. Hervir el arroz con mucha agua hasta que esté *al dente*. Colar. Dejar escurrir bien.
2. Asar la carne de pollo. Cortarla en dados.
3. Cortar el queso en juliana.
4. Cortar las aceitunas.
5. Añadir el pollo, el queso y las aceitunas al arroz.

Salsa para condimentar

• 1 manzana • 3 cucharadas de mayonesa • 3 cucharadas de nata líquida • 1 cucharadita de mostaza • de 2 a 3 cucharadas de vino blanco • lechuga, cantidad necesaria • huevo, cantidad necesaria • tomate, cantidad necesaria

Preparación

1. Picar la manzana muy fina.
2. Mezclar la mayonesa, la nata líquida, la mostaza, la manzana y el vino.
3. Condimentar al gusto.
4. Añadir la salsa al arroz. Mezclar con cuidado.
5. Decorar con lechuga, huevo duro y tomate.

Abanico

Ingredientes

• 500 g de patatas • 120 g de atún (una lata) • 200 g de queso cheddar • 1 manzana • 1 pepino agridulce

Preparación

1. Preparar una ensalada con las patatas hervidas con piel y cortadas bien finas.
2. Añadir el atún, el queso cheddar cortado en juliana, la manzana igualmente cortada y el pepino troceado en cuadraditos.

Salsa para condimentar

• 2 huevos • 1 yogur natural • 1/2 cucharada de mostaza • 1 cucharada de cebollino • 4 cucharadas de vinagre • 2 cucharadas de mayonesa • sal y pimienta, al gusto • 1 manzana • huevo duro para decorar • rollitos de jamón, cantidad necesaria • aceitunas negras, cantidad necesaria • hojitas de perejil

Preparación

1. Hervir dos huevos y aplastar bien para hacer un puré.
2. Añadir el yogur natural, la mostaza, el cebollino finamente picado, el vinagre y las dos cucharadas de mayonesa.
3. Condimentar con sal y pimienta.
4. Por último, agregar la manzana rallada y mezclar bien.
5. Incorporar a los demás ingredientes removiendo con cuidado.
6. Disponer esta ensalada sobre una fuente formando un abanico.
7. Decorar con huevo duro, rollitos de jamón, aceitunas negras, hojitas de perejil y mayonesa.

Ensalada de arroz con pollo

Ingredientes

· 125 g de arroz · sal, al gusto · 200 g de pollo asado

Preparación

1. Hervir el arroz con sal hasta que esté *al dente*. Colar y dejar escurrir bien.
2. Agregar el pollo asado y fileteado.

Salsa para condimentar

· 1/2 botellita de nata líquida · 2 cucharadas de mayonesa · 2 cucharadas de aceitunas · 1 cucharada de mostaza · 2 cucharadas de zumo de limón · sal y pimienta, al gusto · 2 rodajas de piña · tomate, cantidad necesaria · lechuga, cantidad necesaria

Preparación

1. Batir la nata líquida.
2. Añadir la mayonesa, las aceitunas picadas, la mostaza y el zumo de limón.
3. Condimentar con sal y pimienta.
4. Finalmente, agregar la piña cortada en rodajas.
5. Mezclar todo con dos tenedores y decorar con tomate y lechuga.

Ensalada de puerros

Ingredientes

· 500 g de puerro · 1 manzana

Preparación

1. Cortar los puerros en rodajas y darles un hervor de unos minutos. Colar y dejar enfriar.
2. Añadir la manzana cortada en juliana.

Salsa para condimentar

· 3 cucharadas de mayonesa · 3 cucharadas de nata líquida · 2 cucharadas de vinagre de hierbas · sal, al gusto · 1 cucharadita de azúcar · 1/2 cucharada de cebollino

Preparación

1. Mezclar bien la mayonesa, la nata líquida, el vinagre de hierbas, la sal, el azúcar y el cebollino picado.
2. Incorporar a la ensalada de puerros y decorar el plato al gusto.

Ensalada de zanahorias

Ingredientes

· 500 g de zanahorias

Preparación

1. Rallar las zanahorias.

Salsa para condimentar

· 1 cucharadita de sal · 1/2 cucharadita de condimento para verduras · 1 cucharadita de azúcar · 2 cucharadas de zumo de limón · 1 yogur natural · 3 cucharadas de nueces · hojas de lechuga, cantidad necesaria · aceitunas negras, cantidad necesaria · perejil al gusto

Preparación

1. Mezclar muy bien la sal, el condimento para verduras, el azúcar, el zumo de limón y el yogur natural.
2. Añadirlo a las zanahorias ralladas.
3. Agregar las nueces cortadas. Mezclar de nuevo.
4. Disponer la ensalada sobre hojas de lechuga.
5. Decorarla con aceitunas negras y perejil.

Ensalada de manzana y zanahorias

Ingredientes

· 1 manzana · 400 g de zanahorias

Preparación

1. Cortar la manzana en juliana bien fina.
2. Rallar las zanahorias con el rallador de verduras (mediano).
3. Mezclar con cuidado ambos ingredientes.

Salsa para condimentar

· 1/2 yogur natural · 1 cucharadita de miel · 1/2 cucharadita de azúcar · 3 cucharadas de aceite · 1/2 cucharadita de mostaza · 2 cucharadas de vinagre o zumo de limón · 2 cebolletas en vinagre · sal, al gusto · lechuga, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar el yogur con la miel, el azúcar, el aceite, la mostaza y el vinagre o zumo de limón.
2. Agregar las cebolletas en vinagre finamente picadas.
3. Condimentar con sal y mezclar muy bien.
4. Agregar la salsa a las zanahorias y mezclar con cuidado.
5. Decorar con lechuga.

Ensalada de alcachofas

Ingredientes

· 6 alcachofas · 2 huevos duros · 100 g de jamón dulce

Preparación

1. Mezclar la parte comestible de las alcachofas con los huevos duros cortados.
2. Incorporar el jamón dulce picado.

Salsa para condimentar

· 3 cucharadas de mayonesa · 1 cucharadita de leche condensada · 2 cucharadas de vinagre · 1 cucharada de salsa ketchup · 1 cucharada de pepinillos en vinagre

Preparación

1. Mezclar la mayonesa con la leche condensada.
2. Agregar vinagre, la salsa ketchup y los pepinillos finamente picados.
3. Condimentar al gusto.
4. Agregar esta salsa a la ensalada y mezclar con cuidado.

Ensalada de maíz

Ingredientes

· 1 lata de maíz · 1/4 taza de nueces · 1 apio · 2 tomates · 1 cucharada de cebolla

Preparación

1. Mezclar el maíz con las nueces picadas, el apio finamente cortado y los tomates troceados.
2. Agregar la cebolla finamente picada.

Salsa para condimentar

· 3 cucharadas de mayonesa dietética · 2 cucharadas de yogur · 1/4 taza de crema de leche · zumo de limón · 1 cucharadita de mostaza · 1 cucharadita de perejil picado · lechuga, cantidad necesaria · 1 huevo duro

Preparación

1. Mezclar la mayonesa con el yogur y la crema de leche batida.
2. Agregar el zumo de limón, la mostaza y el perejil picado.
3. Condimentar y mezclar.
4. Incorporar esta salsa a la ensalada de maíz. Decorar con lechuga y huevo duro.

Ensalada de arroz

Ingredientes

· 1 taza de arroz · 1/2 aguacate · 2 calabacines

Preparación

1. Cocinar el arroz en mucha agua hasta que esté *al dente*. Colarlo, pasarlo por agua fría y dejar escurrir bien.
2. Añadir el aguacate cortado en dados y los calabacines, en fina juliana.

Salsa para condimentar

· 30 g de roquefort · 5 cucharadas de aceite · 3 cucharadas de nata líquida · 1 cucharada de salsa ketchup · 1/2 cucharada de cebollino · 2 cucharadas de vinagre de pimienta (pág. 147) · 1 tomate · lechuga, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar el queso roquefort finamente picado con el aceite y la nata líquida.
2. Agregar la salsa ketchup, el cebollino finamente picado y el vinagre de pimienta.
3. Condimentar al gusto.
4. Agregar a la ensalada de arroz y mezclar con cuidado.
5. Decorar con tomate y lechuga.

Ensalada de queso

Ingredientes

· 150 g de queso fontina (o gruyer o emmental) · 3 salchichas alemanas · 2 pepinos agridulces · la parte blanca de 1 puerro · 1/2 manojo de rabanitos · 1/4 de escarola

Preparación

1. Mezclar el queso fontina cortado en juliana con las salchichas alemanas (calentadas, peladas y partidas por la mitad a lo largo) cortadas en rodajitas bien finas.
2. Añadir los pepinos agridulces, la parte blanca del puerro y los rabanitos, todo cortado en rodajitas muy delgadas, y la parte blanca de la escarola cortada muy fina. Mezclar todos los ingredientes.
3. Colocarlos en compoteras.



Salsa para condimentar

· 3 cucharadas de vinagre · 1 cucharadita de mostaza · 1 cucharadita de cebollino · 1 cucharadita de sal · 1 yema · 4 cucharadas de aceite · 1/2 yogur natural · 1 cucharadita de azúcar · 1 huevo duro

Preparación

1. Poner en un tazón el vinagre, la mostaza y el cebollino picado.
2. Condimentar con sal.
3. Agregar la yema, el aceite, el yogur y el azúcar.
4. Mezclar muy bien todos los ingredientes.
5. Rociar la ensalada de queso con la salsa.
6. Decorar con huevo duro y rabanitos.

Ensalada de patatas y manzana

Ingredientes

· 700 g de patatas · 1 manzana verde

Preparación

1. Cocinar las patatas sin pelar.
2. Mientras aún están calientes, cortarlas en rodajitas bien finas. Dejar en reposo unos quince minutos.
3. Añadir la manzana verde cortada en juliana y mezclar con cuidado.

Salsa para condimentar

· 1 taza de caldo caliente · 1 cucharadita de mostaza · 1 cucharadita de azúcar · sal y pimienta, al gusto · 4 cucharadas de aceite · 1 cucharada de perejil · 1 cebolla · 4 cucharadas de vinagre · lechuga, cantidad necesaria · huevo duro al gusto

Preparación

1. Poner en un bol el caldo.
2. Mezclar con la mostaza, el azúcar, la sal, la pimienta, el aceite, el perejil finamente picado, la cebolla cortada en rodajas muy finas y pasada por agua caliente, y el vinagre.
3. Añadir a las patatas y la manzana.
4. Adornar con lechuga y huevo duro.

Ensalada moldeada

Ingredientes

· 4 zanahorias · 2 patatas · 1/2 taza de guisantes · 2 pepinos agridulces · 100 g de lomo ahumado · 1 cucharada de alcaparras picadas · 1 aguacate pequeño · 1 taza de caldo · 1 cucharada de gelatina natural · 3 cucharadas de mayonesa · lechuga, cantidad necesaria · zanahoria rallada, cantidad necesaria

Preparación

1. Hervir las zanahorias y las patatas. Cortar en dados.
2. Cortar los pepinos y el aguacate en cuadraditos y el lomo en juliana.
3. Colocar todo en un recipiente.
4. Agregar los guisantes y las alcaparras.
5. Disolver la gelatina en la taza de caldo. Mezclar con la mayonesa.
6. Agregar la mayonesa a los ingredientes del recipiente. Mezclar con cuidado.
7. Colocar en un molde untado con aceite.
8. Guardar en la nevera durante una hora.
9. Desmoldar sobre una fuente.
10. Decorar con la lechuga y la zanahoria rallada.

Ensalada de patatas y zanahoria

Ingredientes

· 500 g de patatas · 200 g de zanahorias · 2 manzanas · 2 huevos · 2 tomates · 1 pepino agridulce · 1 cucharada de cebolletas en vinagre

Preparación

1. Hervir las patatas con piel, pelarlas y cortarlas en rodajas.
2. Hervir las zanahorias y cortarlas en rodajas.
3. Cortar las manzanas, los tomates y el pepino agridulce en rodajas bien finas.
4. Picar los huevos duros.
5. Agregar las cebolletas en vinagre cortadas finas.

Salsa para condimentar

· 3 cucharadas de mayonesa · 1 yogur natural · 1 cucharadita de mostaza · unas gotas de salsa de soja · 1/2 cucharada de cebollino o perejil picado · 1 cucharada de vinagre de pimienta (pág. 147) · lechuga, cantidad necesaria · huevo duro, al gusto · 1 manzana

Preparación

1. Poner en un tazón la mayonesa y el yogur.
2. Agregar unas gotas de salsa de soja, el cebollino o perejil y el vinagre de pimienta.
3. Mezclar muy bien.
4. Agregar la salsa a la ensalada.
5. Adornar con lechuga y huevo duro, manzana con piel cortada bien fina y hojas de pere-

Verduras





Meditación

Pongan al servicio de los demás los dones que han recibido, como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios.
El que ha recibido el don de la Palabra, que la enseñe como Palabra de Dios. El que ejerce un ministerio, que lo haga como quien recibe de Dios ese poder, para que Dios sea glorificado en todas las cosas por Jesucristo. ¡A Él sea la gloria y el poder, por los siglos de los siglos! Amén.

I Pedro, 10-11

Boniatos al horno

Ingredientes

• 1 kg de boniatos • 1 rodaja de piña • el zumo de 1 naranja • azúcar moreno, cantidad necesaria • 60 g de mantequilla

Preparación

1. Pelar los boniatos, cortarlos en rodajas de 1/2 cm y cocinarlos en agua sin sal hasta media cocción. Colarlos y colocarlos en una fuente.
2. Añadir la piña cortada, rociar con el zumo de naranja.
3. Espolvorear con azúcar moreno y rociar con mantequilla derretida.
4. Poner al horno hasta que estén bien dorados y jugosos.

Abanico de espárragos

Ingredientes

· 1/2 manojo de espárragos · 1 1/2 taza de arroz · 3 cucharadas de pepinos agridulces · 3 cucharadas de mayonesa · sal y pimienta, al gusto · 1/2 cucharada de cebollino · huevo duro · rollitos de jamón dulce · palmitos · aceitunas negras · queso cremoso · hojas de perejil

Preparación

1. Pelar los espárragos, cortarlos en porciones de 1/2 cm de largo y hervirlos en agua salada. Colar y dejar enfriar.
2. Cocinar 1 1/2 taza de arroz en abundante agua con sal durante quince o veinte minutos. Colar, pasar por agua fría y dejar escurrir bien.
3. Añadir al arroz los espárragos, los pepinos agridulces picados y la mayonesa. Condimentar con sal, pimienta y 1/2 cucharada de cebollino picado.
4. Mezclar muy bien. Poner todo sobre una fuente plana y darle la forma de un abanico abierto.
5. Decorar con huevo duro, rollitos de jamón dulce, palmitos, aceitunas negras, queso cremoso y hojitas de perejil.

Rollo de alcachofas

Ingredientes

· 5 cucharadas de aceite · 3 cebollas · 200 g de carne picada · 5 alcachofas · 3 huevos duros · 2 cucharadas de perejil · sal y pimienta, al gusto · queso fontina (o gruyer o emmental), cantidad necesaria · masa de pionono

Preparación

1. Dorar las cebollas picadas en aceite. Añadir la carne picada, dejarla dorar un poco y retirar del fuego.
2. Agregar la parte comestible de las alcachofas, los huevos duros cortados y una cucharada de perejil picado. Condimentar con sal y pimienta, y mezclar bien.
3. Cubrir la masa con el relleno, espolvorear con queso fontina rallado y enrollar con la ayuda de un trapo de cocina.
4. Colocar en una fuente para horno untada con mantequilla, pintar con huevo batido y cocinar en horno moderado unos treinta y cinco minutos.
5. Servir con salsa de perejil (ver salsas básicas, pág. 127).

Col lombarda

Ingredientes

· 4 cucharadas de aceite · 500 g de repollo · 1/2 taza de caldo · 1 manzana verde · 1 cebolla pequeña · 1 clavo de olor · sal y pimienta, al gusto · 2 cucharadas de vinagre

Preparación

1. Poner en una cacerola el aceite, agregar la col cortada bien fina y rehogarla ligeramente. Agregar el caldo, la manzana verde cortada en dados y la cebolla pequeña a la que previamente se le habrá pinchado el clavo de olor.
2. Salpimentar.
3. Cocinar hasta que la col esté tierna.
4. Añadir el vinagre y servir con carne de cerdo bien caliente.



Áspic de tomate

Ingredientes

· 2 latas de tomate triturado · 1/2 vaso de agua · 1/2 vaso de vino blanco · 1 cubito de caldo · 2 sobres de gelatina · 150 g de palmitos · 1/2 taza de crema de leche

Preparación

1. Poner en una cacerola el tomate triturado, el agua, el vino blanco y el cubito de caldo.
2. Dejar hervir unos tres minutos. Retirar del fuego y añadir los sobres de gelatina disuelta.
3. Mezclar bien. Dejar enfriar y, cuando empieza a tomar consistencia, agregar los palmitos cortados y la crema de leche batida.
4. Mezclar con cuidado y poner en un molde untado con aceite.
5. Colocar en la nevera durante una hora.
6. Desmoldar y acompañar con ensalada de alcachofas, lechuga y zanahorias ralladas.

Berenjenas

Ingredientes

· 2 o 3 berenjenas · 50 g de mantequilla · 1 cebolla grande · 1/4 parte de pimiento (rojo, verde o amarillo) · 1 tomate · 1 cucharada de azúcar · curry, al gusto · de 2 a 3 cucharadas de vinagre · 1 cucharadita de alcaparras · sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Pelar las berenjenas y cortarlas en porciones.
2. Derretir la mantequilla en una cacerola y dorar la cebolla picada junto con el pimiento cortado en tiritas.
3. Añadir el tomate pelado, las berenjenas, la cucharada de azúcar, el curry, el vinagre y la cucharadita de alcaparras.
4. Condimentar con sal y pimienta y dejar cocinar lentamente hasta que se forme una salsa.
5. Se puede servir frío o caliente. Está especialmente indicada para acompañar carnes.

Zanahorias glaseadas

Ingredientes

· 500 g de zanahorias · 40 g de mantequilla · 50 g de azúcar

Preparación

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en bastoncitos.
2. Darles un hervor en agua con sal y escurrirlas bien.
3. Poner la mantequilla en una cacerola, añadir el azúcar y dejar dorar un poco.
4. Incorporar las zanahorias, mezclar bien.
5. Servir caliente.

Soufflé de puerros

Ingredientes

· 500 g de puerros (la parte blanca y las hojas tiernas) · 1/2 taza de caldo · bicarbonato, una pizca · 1 taza de avena · 50 g de mantequilla · 4 huevos · 150 g de requesón · 4 cucharadas de queso rallado · 1 cucharadita de pimienta verde molida · 5 cucharadas de crema de leche · sal, al gusto · pan rallado, cantidad necesaria

Preparación

1. Poner en una cacerola los puerros cortados bien finos.
2. Añadir el caldo, la pizca de bicarbonato y dejar cocinar unos cinco minutos.
3. Retirar del fuego y añadir la avena, la mantequilla y mezclar bien.
4. Agregar las yemas, el requesón, el queso rallado, la pimienta verde molida y la crema de leche.
5. Condimentar con sal y mezclar bien.
6. Añadir las claras batidas a punto de nieve bien firmes y mezclar con cuidado.
7. Volcar en una fuente para horno muy bien untada con mantequilla y espolvoreada con pan rallado.
8. Espolvorear por encima con queso rallado y cocinar en horno moderado unos treinta minutos.

Patatas hojaldradas

Ingredientes

· 1 kg de patatas grandes · sal y pimienta, al gusto · orégano, al gusto · aceite, cantidad necesaria · queso rallado, cantidad necesaria · mantequilla, cantidad necesaria · leche, cantidad necesaria

Preparación

1. Pelar las patatas. Cortar en rodajas finas. Condimentar con sal, pimienta, orégano y un poco de aceite.
2. Formar porciones individuales, montando las rodajas de patata una encima de la otra y colocando entre ellas un poco de queso rallado.
3. Colocar en una fuente untada con un poco de mantequilla.
4. Cubrir el fondo con leche caliente.
5. Cocinar en el horno de veinticinco a treinta minutos.

Pepino relleno

Ingredientes

· 1 pepino · 100 g de queso para untar · 50 g de requesón
· 2 cucharadas de salsa ketchup · sal y pimienta, al gusto
· cebollino picado, al gusto · 1 anchoa

Preparación

1. Cortar las puntas del pepino. Sacar con cuidado las semillas.
2. Batir el queso hasta que esté como una crema. Añadir la ricota y el ketchup.
3. Condimentar con sal, pimienta y un poco de cebollino picado.
4. Picar la anchoa e incorporarla al batido.
5. Rellenar el pepino.
6. Poner el pepino en la nevera durante una hora y luego cortarlo en rodajas de 1 1/2 cm de espesor.

Brécol con nata líquida

Ingredientes

· caldo, cantidad necesaria · 1 manojo de brécol · 6 hojas de salvia
· 40 g de mantequilla · 1/2 cucharada de harina · 1/4 taza de leche
· 1 botellita de nata líquida · 3 cucharadas de queso rallado · sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Cocinar el brécol en muy poco caldo, casi al vapor.
2. Untar con mantequilla una fuente de vidrio para horno y colocar el brécol.
3. Cortar en juliana la salvia y dorarla en mantequilla.
4. Añadir la harina y la leche. Mezclar bien.
5. Incorporar la nata líquida y el queso rallado. Condimentar.
6. Cubrir el brécol con la salsa. Espolvorear con queso.
7. Gratinar.

Bocaditos de alcachofas

Ingredientes

· 150 g de harina · 75 g de mantequilla · 1 pizca de sal
· 1/4 cucharadita de polvo para hornear · 30 g de mantequilla
· 1 yema · 60 g de queso rallado · 2 cucharadas de alcachofas
· 1 clara de huevo

Preparación

1. Preparar una masa con la harina, la mantequilla, la sal y el polvo para hornear.
2. Estirar la masa y cortar rectángulos de 3 x 5 cm.
3. Batir la mantequilla, la yema, el queso rallado y las alcachofas finamente troceadas.
4. Batir la clara a punto de nieve. Incorporar al batido anterior en forma envolvente.
5. Colocar parte del relleno en cada rectángulo.
6. Pintar el borde con huevo y enrollar. Pintar la parte superior con huevo.
7. Cocinar en horno moderado unos quince minutos.

Soufflé de brécol

Ingredientes

· caldo, cantidad necesaria · 800 g de brécol · 2 cucharadas colmadas de harina · 4 cucharadas de nata líquida · 3 huevos · 50 g de queso fontina (o gruyer o emmental) · sal y pimienta, al gusto
· pan rallado, cantidad necesaria

Preparación

1. Poner el caldo en una cacerola y añadir el brécol cortado.
2. Dejar cocinar unos diez minutos.
3. Una vez cocido, espolvorear con la harina, mezclar bien y dejar cocinar unos minutos más.
4. Retirar del fuego y añadir la nata líquida, las yemas y el queso fontina rallado.
5. Condimentar con sal y pimienta.
6. Agregar las claras batidas a punto de nieve y mezclar con movimientos lentos en forma envolvente. Poner en una fuente para horno bien untada con mantequilla y espolvoreada con pan rallado.
7. Cocinar en horno caliente unos veinticinco minutos.

Tomates rellenos

Ingredientes

• 1 kg de tomates • 1/2 taza de guisantes • 1 taza de patatas • 1 taza de zanahorias • 2 pepinos en vinagre • 2 huevos duros picados • 3 anchoas cortadas • 3 cucharadas de mayonesa • aceitunas negras • perejil

Preparación

1. Lavar los tomates y ahuecarlos con cuidado.
2. Preparar una ensalada italiana con los guisantes, las patatas y zanahorias cocidas y cortadas en dados, los pepinos en vinagre también cortados en cuadraditos, los huevos duros picados y las anchoas cortadas.
3. Incorporar la mayonesa y mezclar.
4. Rellenar los tomates. Adornarlos con aceitunas negras y perejil. Son ideales para acompañar carnes.

Rollo de palmitos

Ingredientes

• 3 huevos • 4 cucharadas colmadas de azúcar • 4 cucharadas colmadas de harina • 1/2 cucharadita de polvo para hornear

Preparación

1. Batir las claras a punto de nieve hasta que estén bien consistentes.
2. Añadir las yemas, el azúcar y seguir batiendo unos seis minutos.
3. Agregar la harina tamizada con el polvo para hornear y mezclar con cuidado.
4. Verter en una fuente rectangular muy untada con mantequilla o cubierta con papel de hornear.
5. Cocinar en horno caliente si es para enrollar, y en horno moderado si se va a usar como base para tartas.

Relleno

• 200 g de palmitos • 1 manzana cortada en juliana • 100 g de queso • 3 cucharadas de queso cremoso • 1 cucharada de mayonesa • cebollino, al gusto • zumo de limón o vinagre • 1 cucharadita de mostaza • sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Mezclar los palmitos picados, la manzana y el queso cortados en juliana.
2. Añadir el queso cremoso, la mayonesa, el cebollino picado, el zumo de limón o un poco de vinagre y la mostaza.
3. Condimentar con sal y pimienta.
4. Cubrir la masa con este relleno y enrollar.

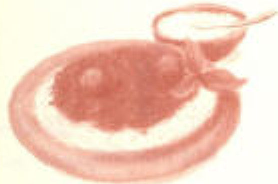
Cobertura

• 50 g de mantequilla • 150 g de requesón • 1 cucharada de queso rallado • 1 cucharada de cebollino o perejil picado • lechuga y tomates, cantidad necesaria

Preparación

1. Batir la mantequilla.
2. Agregar el requesón, el queso rallado y el cebollino o perejil picados finamente.
3. Cubrir el rollo y decorar con lechuga cortada en juliana, tomates, etc.

Pastas





Meditación

Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá la puerta. Porque el que pide, recibe; el que busca, encuentra; y se abrirá la puerta al que llama. ¿Acaso alguno de vosotros daría a su hijo una piedra cuando le pide pan? ¿O le daría una culebra cuando le pide pescado? Pues si vosotros, que sois malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡con cuánta mayor razón vuestro Padre, que está en el Cielo, dará cosas buenas a los que se las pidan! Todo lo que vosotros desearíais de los demás, hacedlo con ellos.

Mateo 7, 7-12

Ravioles de pollo

Ingredientes

• 250 g de harina • 2 huevos • 1 cucharadita de sal • agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar el agua con la sal.
2. Disponer la harina en forma de corona sobre la mesa, añadir los huevos en el centro y verter el agua.
3. Mezclar con la yema de los dedos hasta formar una masa semiblanda.
4. Trabajar muy bien la masa para luego poder estirarla mejor.
5. Formar un bollo y dejar reposar media hora.

Relleno

• 200 g de pollo • 150 g de requesón • 1/2 taza de queso rallado • 1 huevo • perejil, sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Mezclar el pollo, el requesón, el queso rallado, el huevo y el perejil.
2. Condimentar y seguir mezclando hasta que quede una pasta.
3. Estirar la masa hasta dejarla fina y marcar la mitad.

Colocar en hilera, sobre una de las mitades, pequeñas cantidades de relleno dejando la distancia necesaria para formar cada raviol.

4. Tapar con la otra mitad de la masa, unir bien los bordes y marcar los ravioles.
5. Cortar con una rueda dentada.
6. Cocinar en agua hirviendo con sal entre cinco y siete minutos a fuego mínimo. Cuando el agua arranque nuevamente el hervor, sacar los ravioles con una espumadera.

Ravioles de espinaca, requesón y jamón

Ingredientes

· 250 g de harina · 2 huevos · 1 cucharadita de sal
· agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar el agua con la sal.
2. Disponer la harina en forma de corona sobre la mesa, añadir los huevos en el centro y verter el agua.
3. Mezclar con la yema de los dedos hasta formar una masa semiblanda.
4. Trabajar muy bien la masa para poder luego estirarla mejor.
5. Formar un bollo y dejar reposar media hora.

Relleno

· 300 g de requesón · 1 manojo pequeño de espinacas
· 100 g de jamón dulce · 3 cucharadas de queso rallado · 1 huevo
· 1 cucharada de harina · sal, pimienta y nuez moscada, al gusto

Preparación

1. Separar las hojas de espinaca de las pencas.
2. Mezclar en un tazón el requesón, la espinaca cruda finamente picada y el jamón dulce picado fino.
3. Agregar el queso rallado, el huevo y la cucharada de harina.
4. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada, y mezclar muy bien.
5. Estirar la masa hasta dejarla fina y marcar la mitad. Colocar en hilera, sobre una de las mitades, pequeñas cantidades de relleno dejando la distancia necesaria para formar cada raviol.
6. Tapar con la otra mitad de la masa, unir bien los bordes y marcar los ravioles.
7. Cortar con una rueda dentada.
8. Cocinar en agua hirviendo con sal entre cinco y siete minutos a fuego mínimo. Cuando el agua vuelva a arrancar el hervor, sacar los ravioles con una espumadera.

Ravioles de espinaca

Ingredientes

· 400 g de harina · 3 huevos · sal, al gusto · agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar el agua con la sal.
2. Disponer la harina en forma de corona sobre la mesa, añadir los huevos en el centro y verter el agua.
3. Mezclar con la yema de los dedos hasta formar una masa semiblanda.
4. Trabajar muy bien la masa para luego poder estirarla mejor.
5. Formar un bollo y dejar reposar media hora.

Relleno

· 2 manojos de espinacas · 1 lata de picadillo de carne · 2 huevos duros · 1 huevo · 4 cucharadas de queso rallado · de 2 a 3 cucharadas de pan rallado · sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Hervir las espinacas y picarlas finamente.
2. Añadir el picadillo de carne, los huevos duros picados, el queso y el pan rallados.
3. Incorporar el huevo y mezclar.
4. Condimentar y mezclar hasta formar una pasta.
5. Estirar la masa hasta dejarla fina y marcar la mitad. Colocar en hilera, sobre una de las mitades, pequeñas cantidades de relleno dejando la distancia necesaria para formar cada raviol.
6. Tapar con la otra mitad de la masa, unir bien los bordes y marcar los ravioles.
7. Cortar con una rueda dentada.

Ñoquis de patata rellenos

Ingredientes

· 1 kg de patatas · 2 yemas · de 250 a 300 g de harina · 1 cucharadita de polvo para hornear · sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Hervir las patatas sin pelar. Hacer un puré y dejarlas enfriar.
2. Agregar las yemas e incorporar la harina y el polvo para hornear.
3. Condimentar con sal y pimienta.
4. Formar una masa, dividirla en porciones del tamaño de un huevo pequeño y aplastarlas un poco.

Relleno

· 250 g de requesón · 6 cucharadas de queso rallado · 1 cucharada de perejil · 1 huevo duro picado · sal, pimienta y nuez moscada, al gusto · 60 g de mantequilla · 6 hojas de salvia · 1 botellita de nata líquida

Preparación

1. Mezclar muy bien el requesón, la mitad del queso rallado, el perejil picado y el huevo duro picado.
2. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada rallada.
3. Poner sobre cada porcióm de masa un poco de relleno y cerrar bien dándole forma redonda u ovalada.
4. Cocinar en agua hirviendo con sal. Cuando los ñoquis suban a la superficie, retirarlos con cuidado con una espumadera y colocarlos en una fuente para horno.
5. Dorar ligeramente con mantequilla las hojas de salvia cortadas en juliana.
6. Añadir la botellita de nata liquida y calentar. Retirar del fuego.
7. Agregar el queso rallado restante. Mezclar.
8. Rociar los ñoquis con la salsa y darles una breve horneada o servirlos de inmediato.

Capelletti de espinaca y pollo

Ingredientes

- 400 g de harina · 3 huevos · 1 cucharadita de sal
- agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar el agua con la sal.
2. Disponer la harina en forma de corona sobre la mesa, añadir los huevos en el centro y verter el agua.
3. Mezclar con la yema de los dedos hasta formar una masa semiblanda.
4. Trabajar muy bien la masa para luego poder estirarla mejor.
5. Formar un bollo y dejar reposar media hora.

Relleno

- 200 g de espinacas · 250 g de pollo · 1/2 taza de queso rallado
- 1 huevo · 2 cucharadas de pan rallado · sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Hervir las espinacas y picarlas finamente.
2. Añadir el pollo hervido y picado, el queso rallado, el huevo y el pan rallado.
3. Condimentar al gusto.

4. Estirar la masa hasta que quede delgada y ligera. Cortar con un cortapastas redondo.
5. Disponer un poco de relleno en cada tapita, doblar por la mitad como una empanada y apretar los bordes uno sobre otro. Levantar el borde que ha quedado y luego curvar la pequeña empanada dando la forma al capelletti. Apretar ambos extremos uno sobre otro.
6. Hervir en agua con sal de cinco a seis minutos a fuego lento.
7. Colar y servir con una salsa de perejil (ver salsas, pág. 127).

Rollitos de requesón

Ingredientes

· 200 g de harina · 3 yemas · 20 g de mantequilla
· 1/2 cucharadita de sal · agua fria, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar el agua con la sal.
2. Disponer la harina en forma de corona sobre la mesa, añadir las yemas en el centro y verter el agua.
3. Mezclar con la yema de los dedos hasta formar una masa semiblanda.
4. Trabajar muy bien la masa para luego poder estirarla mejor.
5. Formar un bollo y dejar reposar media hora.
6. Estirarla hasta que quede bien fina y dejarla orear.

Relleno

· 150 g de requesón · 1/2 taza de leche cortada con limón
· 1/2 cucharada de azúcar · sal, al gusto · 3 claras · leche, cantidad necesaria · mantequilla, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar el requesón con la leche cortada con limón, el azúcar y la sal.
2. Añadir las claras batidas a punto de nieve bien consistentes y mezclar con cuidado.
3. Cubrir la masa con este relleno y enrollar sin apretarlo demasiado.
4. Cortar porciones de unos 4 cm de largo y colocar en una fuente para horno untada con mantequilla. Cubrir con leche y algunos trocitos de mantequilla.
5. Cocinar a horno moderado unos cuarenta y cinco minutos.

Ñoquis húngaros

Ingredientes

· 500 g de harina · 4 huevos · 1 cucharadita de sal
· agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Poner en un tazón la harina, los huevos y la sal.
2. Agregar agua hasta obtener una masa como de tarta y batir hasta que quede bien lisa.
3. Cocinar los ñoquis húngaros de una de las dos siguientes formas: a) pasar la masa por un colador apropiado dejando caer los ñoquis en agua hirviendo con sal; b) hacer una masa mucho más espesa, colocarla sobre una tabla y con un cuchillo cortar rápidamente pequeñas porciones dejándolas caer en el agua hirviendo.
4. Retirarlos con una espumadera cuando suban a la superficie.
5. Servir con carne con salsa, o con cebolla dorada en mantequilla y abundante queso, o gratinar en el horno con beicon y queso, y acompañar con chucrut.

Salbas





Meditación

Ese mismo día, dos de los discípulos iban a un pequeño pueblo llamado Emaús, situado a unos diez kilómetros de Jerusalén. En el camino hablaban sobre lo que había ocurrido. Mientras conversaban y discutían, el mismo Jesús se acercó y siguió caminando con ellos. Pero algo impedía que sus ojos lo reconocieran. (...) Cuando llegaron cerca del pueblo adonde iban, Jesús hizo ademán de seguir adelante. Pero ellos le insistieron:
—Quédate con nosotros, porque ya es tarde y el día se acaba.
Él entró y se quedó con ellos. Y estando a la mesa, tomó el pan y pronunció la bendición; luego lo partió y se lo dio. Entonces los ojos de los discípulos se abrieron y lo reconocieron, pero Él había desaparecido de su vista.

Lucas 24, 13-15; 28-31

Salsa de perejil

Ingredientes

· 40 g de mantequilla · 1 cebolla · 2 cucharadas colmadas de perejil, cortado fino · 1/2 cucharada de harina · 1/2 taza de caldo · 1 hoja de laurel · 1 botellita de nata líquida · 4 cucharadas de queso rallado · 1 cucharadita de zumo de limón · sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Dorar en una cacerolita con mantequilla la cebolla finamente picada.
2. Añadir las cucharadas colmadas de perejil y mezclar bien.
3. Agregar la harina. Mezclar bien.
4. Incorporar el caldo, la hoja de laurel y dejar cocinar unos segundos.
5. Añadir la crema de leche, el queso rallado y el zumo de limón.
6. Condimentar con sal y pimienta, y mezclar bien.

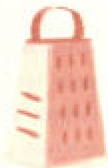
Salsa de queso roquefort

Ingredientes

• 80 g de mantequilla • 1 botellita de nata líquida • 1 hoja de laurel • 60 g de roquefort • 3 cucharadas de queso rallado • 1 cucharada de perejil • pimienta, al gusto

Preparación

1. Poner en una cacerolita la mantequilla hasta que se derrita.
2. Añadir la nata líquida, la hoja de laurel, el roquefort picado, el queso rallado, el perejil picado y la pimienta.
3. Mezclar bien. Calentar para servir sin dejar que hierva.



Salsa de tomate

Ingredientes

• 40 g de mantequilla • 1 cebolla pequeña • 1 taza de tomate al natural • 1/2 vaso de vino blanco • 1 taza de caldo • sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Poner en una cacerola la mantequilla y dorar la cebolla.
2. Añadir el tomate al natural, el vino blanco y el caldo.
3. Condimentar con sal y pimienta, y dejar cocinar lentamente media hora.

Salsa de tomate con carne

Ingredientes

· 4 cucharadas de aceite · 1 cebolla · 1 diente de ajo · 200 g de carne picada · 1/2 cucharada de harina · 1 lata de tomate · 1/2 vaso de vino blanco · 1/2 taza de caldo

Preparación

1. Dorar la cebolla y el diente de ajo finamente picado en una cacerola con aceite.
2. Agregar la carne picada. Dejarla dorar.
3. Espolvorear con la harina y mezclar bien.
4. Agregar la lata de tomate triturado, el vino blanco y el caldo.
5. Condimentar y dejar cocinar lentamente durante unos quince minutos.

Salsa de vino con hierbas

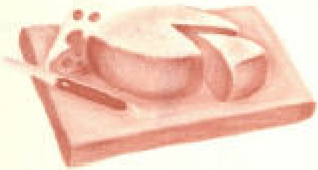
Ingredientes

· 1 vaso de vino blanco · 1/2 taza de caldo · 1 cucharada de harina · 30 g de mantequilla · 1 botellita de crema de leche · 3 cucharadas de queso rallado · 1 cucharada de hierbas aromáticas

Preparación

1. Mezclar el vino con el caldo y la harina. Añadir la mantequilla.
2. Colocar sobre fuego lento removiendo continuamente hasta que arranque el hervor. Retirar del fuego.
3. Agregar la crema de leche, el queso rallado y las hierbas aromáticas.
4. Condimentar y mezclar bien.

Quesos





Meditación

Vosotros sois la sal de la tierra. Pero, si la sal pierde su sabor, ¿con qué se la volverá a salar? Ya no sirve para nada más que para tirarla afuera y ser pisoteada por los hombres.

Mateo 5, 13

Bocaditos de queso y cebolla

Relleno

· 100 g de beicon ahumado · 1 cucharada de aceite · 1 cebolla · 100 g de queso fontina (o gruyer o emmental) · 2 cucharadas de queso rallado · 2 huevos · 4 cucharadas de nata líquida · pimienta y nuez moscada, al gusto · 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Preparar una masa de hojaldre alemán (ver masas básicas, pág. 31). Estirarla y forrar una fuente rectangular (40 × 35 cm).
2. Cortar en juliana el beicon ahumado y ponerlo en una sartén junto con el aceite y la cebolla picada. Dorar hasta que la cebolla esté transparente.
3. Dejar enfriar y añadir el queso fontina y el queso rallado. Mezclar muy bien.
4. Poner sobre la masa y cubrir con una mezcla hecha con los huevos, la nata líquida, la pimienta, la nuez moscada rallada y la sal.
5. Cocinar en horno caliente unos veinticinco minutos. Dejar enfriar y cortar en porciones de 4 × 4 cm.

Soufflé de patata

Ingredientes

· 800 g de patatas · 50 g de mantequilla · 2 cebollas
· 200 g de champiñones · 3 cucharadas de hierbas aromáticas
· 2 dientes de ajo · sal y pimienta, al gusto · queso rallado, cantidad necesaria · 1/2 taza de leche · 3 huevos · 1/2 botellita de nata líquida

Preparación

1. Hervir las patatas con la piel, pelarlas y cortarlas en rodajitas.
2. Poner en una cacerola la mantequilla y dorar las cebollas cortadas en rodajas.
3. Añadir los champiñones fileteados y las hierbas aromáticas picadas.
4. Mezclar y retirar del fuego. Añadir los dientes de ajo picados, y condimentar con sal y pimienta.
5. Disponer las patatas y las cebollas en capas en una fuente para horno untada con mantequilla.
6. Espolvorear un poco de queso rallado encima de cada capa.
7. Cubrir con una mezcla hecha con la leche, los huevos, la nata líquida, la sal y la pimienta.
8. Espolvorear de nuevo con queso rallado y cocinar a horno moderado unos veinticinco minutos.

Strudel de gruyer

Ingredientes

· 150 g de harina · 1/2 cucharadita de sal · 1 huevo
· 2 cucharadas de aceite · agua tibia, cantidad necesaria

Preparación

1. Preparar una masa de *strudel* con los ingredientes dados (ver masas básicas: masa de *strudel*, pág. 29).
2. Estirar la masa hasta que quede lo más fina posible y colocarla sobre un trapo de cocina.

Relleno

· 200 g de gruyer · 250 g de requesón · 2 puerros · 50 g de mantequilla · 1 manzana · 300 g de patatas · 1 cucharada de cebollino o perejil picado · sal y pimienta, al gusto · 3 cucharadas de nueces picadas · 1 huevo · queso rallado, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar el queso gruyer rallado, el requesón, los puerros cortados y dorados en mantequilla y la manzana cortada en juliana.
2. Añadir las patatas previamente hervidas y ralladas.
3. Incorporar el cebollino o perejil picado, la sal, la pimienta y mezclar bien.
4. Cubrir la masa y espolvorear con las nueces picadas.
5. Enrollar y pintar con huevo batido.
6. Espolvorear con queso rallado y cocinar a horno moderado durante cuarenta minutos.

Palitos de queso

Ingredientes

- 150 g de requesón · 150 g de harina · 50 g de queso rallado · 1/2 cucharadita de polvo para hornear · 100 g de mantequilla · pimienta y sal, al gusto · 1 huevo

Preparación

1. Poner sobre la mesa el requesón, la harina, el queso rallado, el polvo para hornear, la mantequilla, la pimienta y la sal.
2. Formar una masa, estirarla hasta que quede de un grosor de 4 mm y pintarla con huevo.
3. Espolvorear con queso rallado y cocinar en horno caliente.
4. Cortar palitos de 4 cm de largo y 2 cm de ancho.

Cruasanes de jamón y queso

Ingredientes

· 250 g de harina · 150 g de mantequilla · 1 cucharadita de sal · 1/2 cucharada de zumo de limón · 1/2 taza de leche cortada con limón o nata líquida · agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar harina, mantequilla y sal y amasar hasta que esté bien mezclado.
2. Agregar el zumo de limón, la leche cortada o la nata líquida y formar una masa agregando un poco de agua si fuera necesario.
3. Dividir la masa en tres partes iguales y estirarlas hasta que queden lo más finas posible.
4. Poner una masa encima de la otra, doblar las puntas hacia el centro y formar un rollo. Dejarla reposar envuelta en papel de aluminio unas cuatro o cinco horas en un lugar fresco. Pasado este tiempo, estirar la masa, cortar cuadrados de unos 12 cm y de cada cuadrado sacar 2 triángulos.

Relleno

· 100 g de jamón crudo o cocido · 50 g de queso fontina (o gruyer o emmental) · 40 g de aceitunas picadas · 1/2 cebolla · aceite, cantidad necesaria · 1/2 cucharada de harina · 1 huevo

Preparación

1. Mezclar el jamón crudo o cocido cortado bien fino con el queso fontina o gruyer rallado, las aceitunas picadas y la cebolla picada y dorada en un poco de aceite.
2. Espolvorear con harina y mezclar.
3. Poner sobre cada triángulo un poco de relleno.
4. Montar los cruasanes enrollando desde uno de los lados hacia el vértice opuesto. Curvar dando forma al cruasán.
5. Pintar con huevo y cocinar en horno caliente entre quince y veinte minutos.

Soufflé de queso

Ingredientes

· 100 g de mantequilla · 3 cucharadas colmadas de harina · 1 1/2 taza de leche · 150 g de queso fontina (o gruyer o emmental) · 4 huevos · sal, pimienta y nuez moscada, al gusto · pan rallado, cantidad necesaria

Preparación

1. Derretir la mantequilla en una cacerola.
2. Agregar la harina, poner sobre el fogón y mezclar bien.
3. Añadir la leche lentamente hasta formar una salsa bechamel bien espesa.
4. Retirar del fuego y añadir el queso fontina rallado y las yemas.
5. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada rallada y mezclar bien.
6. Agregar las claras batidas a punto de nieve y mezclar con cuidado.
7. Poner la preparación en una fuente para horno untada con mantequilla y espolvoreada con pan rallado.
8. Cocinar a horno moderado de veinticinco a treinta minutos.

Pudín de queso y jamón

Ingredientes

· 100 g de mantequilla · 3 huevos · 1 cucharadita de mostaza · 1 cucharadita de perejil · sal y pimienta, al gusto · 100 g de harina · 1 cucharadita colmada de polvo para hornear · 3 cucharadas de leche · 150 g de jamón picado · 150 g de queso Mar del Plata (o gruyer, en su defecto) · pan rallado, cantidad necesaria

Preparación

1. Batir la mantequilla hasta que esté bien cremosa.
2. Añadir las yemas, la mostaza, el perejil picado, la sal, la pimienta y mezclarlo bien.
3. Agregar la harina mezclada con el polvo para hornear y la leche.
4. Mezclar bien y añadir el jamón picado, el queso cortado en dados, las claras batidas a punto de nieve y volver a mezclar con cuidado.
5. Colocarlo en un molde de pudín untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado.
6. Cocinar a horno moderado unos treinta y cinco minutos. Retirar y dejar reposar quince minutos. Antes de servir, cortar en rodajas.

Strudel de queso

Ingredientes

- 150 g de harina · 1 huevo · 2 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharadita de sal · agua tibia, cantidad necesaria

Preparación

1. Hacer una masa con las cantidades indicadas (masa de *strudel*, pág. 29).
2. Estirar y colocar sobre un trapo de cocina.

Relleno

· 300 g de puerros · 250 g de requesón · 250 g de queso Mar del Plata (o gruyer, en su defecto) · 1 manzana · 300 g de patatas · 150 g de queso semicremoso · sal y pimienta, al gusto

Preparación

1. Disponer sobre la masa, y en hileras: el puerro cortado bien fino y dorado en aceite, el requesón y el queso rallado grueso, la manzana en rodajitas, las patatas hervidas y ralladas, y el queso semicremoso.
2. Condimentar y enrollar.
3. Cocinar a horno moderado de treinta y cinco a cuarenta minutos.

Los distintos sabores del vinagre



Estos vinagres perfumados se emplean para preparar ricas ensaladas y sabrosas salsas para ensaladas.

Vinagre de pimienta

Ingredientes

· 1 l de vinagre de manzanas · 3 cucharadas de pimienta verde

Preparación

1. Añadir la pimienta verde al vinagre de manzanas.
2. Dejar en reposo durante dos semanas.
3. Pasado el tiempo indicado, colar y guardar en botellas bien cerradas.

Vinagre de salvia

Ingredientes

· 1 l de vinagre · 8 hojas de salvia · 1 ramita de romero

Preparación

1. Agregar las hojas de salvia y la rama de romero al vinagre.
2. Dejar en reposo durante dos semanas.
3. Pasado el tiempo indicado, colar y guardar en botellas bien cerradas.

Vinagre de hierbas

Ingredientes

· 1 l de vinagre · 2 ramitas de estragón · 3 ramitas de tomillo · 1 cebolla cortada · 10 g de pimienta blanca

Preparación

1. Agregar al vinagre el estragón, las ramitas de tomillo, la cebolla picada muy fina y la pimienta.
2. Dejar reposar durante dos semanas.
3. Pasado el tiempo indicado, colar y guardar en botellas bien cerradas.

Vinagre de ajo

Ingredientes

· 1 l de vinagre · 1 ramita de tomillo · 1 rama de albahaca · 6 dientes de ajo · 10 g de pimienta blanca

Preparación

1. Agregar al vinagre la rama de tomillo, la albahaca, los ajos cortados por la mitad y la pimienta machacada.
2. Dejar reposar durante dos semanas.
3. Pasado el tiempo indicado, colar y guardar en botellas bien cerradas.

Platos dulces

Postres





Meditación

Hay un tiempo para todo y un tiempo para cada cosa bajo el sol: un tiempo para nacer y un tiempo para morir, un tiempo para plantar y un tiempo para cosechar lo plantado; (...) un tiempo para llorar y un tiempo para reír; (...) un tiempo para lamentarse y un tiempo para bailar; (...) un tiempo para abrazarse y un tiempo para separarse; un tiempo para callar y un tiempo para hablar.

Eclesiastés 3, 1-3; 4-5; 7

Compota de manzana con salsa de fresas

Ingredientes

· 5 manzanas · 150 g de azúcar · zumo de 1 limón
· 50 g de mantequilla

Preparación

1. Cortar en rodajas las manzanas y ponerlas en una cacerola.
2. Añadir el azúcar, el zumo de limón y la mantequilla, y dejar cocinar entre quince y veinte minutos. Dejar enfriar y colocar la compota en una fuente alargada.

Salsa

· 200 g de fresas · 150 g de azúcar · zumo de 1/2 limón
· 3 cucharadas de vino blanco · nata montada, cantidad necesaria



Preparación

1. Licuar las fresas junto con el azúcar y el zumo de limón.
2. Al final, agregar las cucharadas de vino blanco.
3. Cubrir la compota con la salsa de fresas y decorar con la nata montada.

Espuma de limón

Ingredientes

· 1/2 l de agua · 2 limones · 100 g de azúcar · 1 sobre de gelatina sin sabor · 2 cucharadas de maicena · 4 huevos · 6 cucharadas de azúcar · 1 taza de nata montada

Praliné

· 5 cucharadas de azúcar · 80 g de nueces

Preparación

1. Poner en una cacerola el agua, con la ralladura de los limones y el azúcar, y dejar hervir unos minutos.
2. En un tazón mezclar el zumo de los limones, la gelatina sin sabor, la maicena, las yemas y tres cucharadas de azúcar. Batir hasta que esté bien mezclado.
3. Añadir la preparación anterior de agua, azúcar y ralladura de limón caliente, batiendo.
4. Poner todo sobre el fogón, removiendo hasta que levante el hervor. Retirar y dejar enfriar en la nevera.
5. Batir las claras a punto de nieve bien consistentes, añadir tres cucharadas de azúcar y batir durante unos minutos.
6. Incorporar las claras batidas.
7. Poner el azúcar y las nueces picadas en una sartén y dejar sobre el fogón hasta obtener un caramelo claro, removiendo.
8. Extender sobre un mármol untado con mantequilla y, una vez frío, picar.
9. Colocar en una fuente de vidrio o en copas y dejar en la nevera durante una hora. Decorar con el praliné.

Helado de limón

Ingredientes

- 1 taza de agua · 3 limones · 50 g de maicena · 4 huevos
- 200 g de azúcar · 1 taza de nata montada · obleas, cantidad necesaria

Preparación

1. Poner el agua y el zumo de limón en una cacerola. Disolver la maicena en el líquido resultante.
2. Poner sobre el fogón removiendo continuamente hasta que arranque el hervor. Retirar y dejar enfriar removiendo continuamente.
3. Batir las yemas con el azúcar y la ralladura de los limones hasta que la preparación esté bien espumosa.
4. Mezclar con la preparación anterior. Añadir la nata montada y las claras a punto de nieve. Mezclar con sumo cuidado.
5. Mantener en la nevera durante dos horas, removiendo de vez en cuando. Servir en copas y decorar con obleas.

Manzanas rellenas

Ingredientes

- 1 kg de manzanas pequeñas · 100 g de mazapán · 1 cucharada de ron o coñac · 2 cucharadas de azúcar · 60 g de chocolate

Glasé de limón

- 1 clara · de 125 g a 150 g de azúcar glasé · gotas de zumo de limón

Preparación

1. Preparar la masa de *strudel* (ver masas básicas, pág. 29) y estirarla.
2. Pelar las manzanas y sacar con cuidado el centro.
3. Mezclar el mazapán con el ron o el coñac y el azúcar. Cortar el chocolate. Verter sobre la preparación anterior. Mezclar muy bien.
4. Rellenar las manzanas.
5. Cortar la masa en cuadrados.
6. Colocar las manzanas encima. Unir las cuatro puntas atándolas con una tira de la misma masa imitando la forma de una flor. Pintar con huevo batido.
7. Colocar sobre una fuente untada con mantequilla y cocinar a horno moderado de unos treinta y cinco a cuarenta minutos.
8. Poner en un tazón la clara, el azúcar y las gotas de zumo. Batir con cuchara de madera hasta que quede bien espeso y blanco.
9. Pintar los ataditos de manzana.

Crema pastelera

· 3 yemas · 2 cucharadas de azúcar · 1 cucharada de maicena
· 1 1/2 taza de leche · 1 cucharada de mermelada de frambuesa

Preparación

1. Poner en un tazón las yemas, el azúcar, la maicena y una cucharada de leche, y batir hasta que esté espumoso.
2. Agregar 1 1/2 taza de leche caliente y batir rápidamente.
3. Poner sobre el fuego y remover hasta que espese. Retirar y dejar enfriar removiendo de vez en cuando.
4. Agregar la mermelada de frambuesa a la crema y mezclar.

Manzanas merengadas

Manzanas

· 12 rodajas de manzanas de 2 cm de grosor · zumo de 1 limón grande · 1/4 taza de vino blanco · 2 cucharadas de azúcar

Preparación

1. Colocar las rodajas de manzana en una fuente, rociarlas con zumo de limón y vino blanco.
2. Espolvorearlas con azúcar y cocinar en el horno.

Tartaletas

· 300 g de harina · 150 g de mantequilla · una pizca de sal
· 3 cucharadas de azúcar · 1 huevo · agua fría, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar muy bien los ingredientes con las manos.
2. Agregar el huevo y tanta agua fría como sea necesario para formar la masa.
3. Estirar y disponer en 12 moldes individuales para tartaletas.
4. Pincharlas y cocinarlas en horno caliente.

Merengue cocido

· 3 claras · 150 g de azúcar (si se desea hacer mayor cantidad, calcular 50 g por cada clara utilizada)

Preparación

1. Batir las claras a punto de nieve bien consistentes, agregar el azúcar.
2. Poner al baño María y seguir batiendo durante cuatro o cinco minutos. El agua no debe tocar el bol, porque se cortan las claras.
3. Poner en cada tartaleta un poco de crema, sobre ésta una rodaja gruesa de manzana y decorar con merengue cocido.
4. Llevar al horno para gratinar. También se puede utilizar un soplete.

Postre de naranja

Ingredientes

· 100 g de mantequilla · 1 taza de azúcar · 2 huevos · 3 tazas de harina · 2 cucharaditas colmadas de polvo para hornear · zumo y ralladura de 1 naranja · 1/2 taza de leche

Preparación

1. Batir la mantequilla con el azúcar hasta que la preparación esté bien cremosa.
2. Añadir poco a poco los huevos batidos y seguir batiendo durante cinco minutos.
3. Incorporar la harina tamizada con el polvo para hornear.
4. Agregar el zumo y la ralladura de la naranja y la leche. Mezclar con cuidado.
5. Poner la masa en un molde nº 28 untado con mantequilla y enharinado y cocinar a horno moderado durante unos treinta minutos. Desmoldar y dejar enfriar.

Relleno

· 60 g de mantequilla · 150 g de azúcar · 2 naranjas · 3 yemas

Preparación

1. Poner en una cacerola la mantequilla, el azúcar, las naranjas cortadas pequeñas y la ralladura de las naranjas.
2. Colocar sobre el fuego removiendo continuamente hasta que arranque el hervor. Retirar del fuego y añadir una a una las yemas removiendo rápidamente.
3. Dejar entibiar y cubrir el bizcocho con esta preparación.
4. Cuando esté bien impregnado, cubrir con merengue cocido (ver la receta de manzanas merengadas, pág. 161). Decorar utilizando una manga con boquilla rizada.
5. Llevar al horno para gratinar. Servir bien frío.

Rosco de Francfort

Ingredientes

· 200 g de mantequilla · 200 g de azúcar · 4 huevos · 200 g de harina · 100 g de maicena · 3 cucharaditas de polvo para hornear

Preparación

1. Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté bien cremosa.
2. Agregar poco a poco los huevos batidos y seguir removiendo constantemente hasta que la preparación tenga una consistencia bien cremosa.
3. Tamizar la harina, la maicena y el polvo para hornear sobre la mezcla batida.
4. Mezclar con cuidado.
5. Volcar la masa en un molde *savarin* muy bien untado con mantequilla y cocinar a horno moderado cuarenta minutos.
6. Desmoldar y dejar enfriar. Cortar el rosco en tres capas.

Crema

· 200 g de mantequilla · 200 g de azúcar glasé · 1 yema · 2 cucharadas de zumo de limón · 2 cucharadas de ron · cerezas, cantidad necesaria

Preparación

3. Batir la mantequilla hasta que esté bien cremosa.
2. Añadir el azúcar glasé, la yema, el zumo de limón, el ron y batir bien.
3. Rellenar el rosco con la crema y montarlo nuevamente. Cubrir la parte exterior con la misma crema y espolvorear con un crocante de nueces (ver la receta de la tarta de nuez, cobertura, pág. 176).
4. Decorar el rosco con la misma crema haciendo copitos y colocar 1/2 cereza sobre cada copito.

Anillo de naranja

Ingredientes

· 150 g de azúcar · 4 huevos · ralladura de 2 naranjas · 2 cucharadas de azúcar · 125 g de almendras ralladas · 1/2 cucharadita de polvo para hornear · 5 cucharadas de harina · pan rallado, cantidad necesaria

Preparación

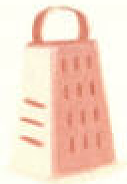
1. Batir el azúcar y las yemas hasta que la preparación esté bien cremosa.
2. Añadir la ralladura de las naranjas.
3. Batir las claras a punto de nieve hasta que queden bien consistentes.
4. Añadir las cucharadas de azúcar. Batir durante tres minutos más.
5. Incorporar las claras sobre la mezcla de las yemas.
6. Agregar las almendras ralladas, el polvo para hornear y la harina. Remover con cuidado.
7. Verter la masa en un molde *savarin* muy bien untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado.
8. Cocinar en horno moderado unos treinta y cinco minutos.

Baño

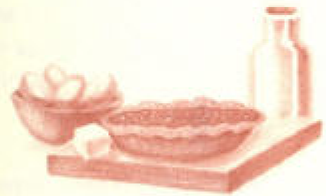
· zumo de las 2 naranjas · 2 cucharadas de azúcar glasé
· 1 copita de licor de naranja · nata montada · rodajas de naranja

Preparación

1. Mezclar el zumo, el azúcar glasé y el licor de naranja.
2. Rociar el anillo aún tibio.
3. Dejar reposar diez minutos dentro del molde y luego desmoldar.
4. Decorar con nata montada y rodajas de naranja.



Tartas





Meditación

¿Te toca presidir la mesa? No te envanezcas: compórtate con los demás como uno de ellos y atiéndelos bien antes de sentarte. Una vez cumplido todo tu oficio, ocupa tu puesto para alegrarte a causa de tus comensales y verte coronado porque todo está en orden.

Eclesiástico 32, 1-2

Tarta de manzana

Ingredientes

- 100 g de mantequilla · 100 g de azúcar · 2 huevos
- 200 g de harina · 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal · ralladura de limón

Preparación

1. Batir la mantequilla con el azúcar hasta que la preparación quede bien cremosa.
2. Añadir poco a poco y, mientras se remueve constantemente, los huevos ya batidos.
3. Agregar la harina mezclada con el polvo para hornear, la sal, la ralladura de limón y mezclar con cuidado.
4. Verter la masa en un molde untado con mantequilla y enharinado, subiéndola un poco en los bordes.

Relleno

- 100 g de mantequilla · 100 g de azúcar · 3 huevos pequeños
- 600 g de manzanas · 2 cucharadas de zumo de limón
- glasé de limón (ver la receta de manzanas rellenas, pág. 159)
- nueces, cantidad necesaria

Preparación

1. Batir la mantequilla con el azúcar. Agregar los huevos uno a uno.
2. Pelar las manzanas, cortarlas en rodajas bien finas y mezclarlas con el zumo de limón. Agregar a la mezcla anterior y remover con cuidado.
3. Disponer sobre la masa y cocinar en horno moderado de cincuenta y cinco a sesenta minutos.
4. Desmoldar, dejar entibiar, pintar con glasé de limón y espolvorear con nueces cortadas.

Tarta rápida de manzana

Ingredientes

· 2 tazas de harina · 2 cucharaditas colmadas de polvo para hornear · 1 taza de azúcar · 1 manzana · 1 huevo · 4 cucharadas de aceite · zumo y ralladura de 1 naranja · leche, cantidad necesaria · mermelada roja

Preparación

1. Cortar la manzana en dados.
2. Colocar en un bol la harina, el polvo para hornear, el azúcar y la manzana. Mezclar bien en seco.
3. Poner en otro bol el huevo, el aceite y el zumo y la ralladura de la naranja. Mezclar muy bien. Añadir a la preparación anterior.
4. Agregar leche hasta obtener una masa con la consistencia de una tarta.
5. Poner en un molde *savarin* muy bien untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado.
6. Colocar encima de la masa, en forma de corona, un poco de mermelada roja, sin hundirla. A medida que la masa se va cocinando la mermelada se va hundiendo en la tarta y al cortarla parece que tuviera relleno.
7. Cocinar a horno moderado de veinticinco a treinta minutos.

Strudel vienés

Ingredientes

· 250 g de harina · 1 huevo · 2 cucharadas de aceite · 1/2 cucharadita de sal · agua tibia, cantidad necesaria · nata montada, cantidad necesaria · 100 g de tostadas dulces · manzanas, cantidad necesaria · de 4 a 5 cucharadas de azúcar · canela, al gusto · azúcar glasé o nata, cantidad necesaria

Preparación

1. Hacer una masa de *strudel* (ver masas básicas, pág. 29) mezclando la harina, el huevo, el aceite, la sal y el agua tibia, tanta como sea necesario hasta obtener una masa blanda.
2. Golpearla hasta que quede bien lisa y no se pegue en las manos. Dejarla reposar tapada durante media hora.
3. Estirarla sin romperla hasta que quede transparente.
4. Colocarla sobre un trapo de cocina y cubrirla con una capa de nata montada.
5. Sobre ésta, colocar las tostadas molidas y luego una capa de manzana cortada finamente.
6. Espolvorear con azúcar, un poco de canela y enrollar con la ayuda del trapo de cocina. Colocarlo sobre una fuente untada con mantequilla, pintar con huevo. Cocinar a horno moderado de treinta y cinco a cuarenta minutos.
7. Una vez fuera del horno, espolvorear con azúcar glasé o glasear. También se puede servir con nata previamente batida pero sin azúcar.

Strudel tradicional

Ingredientes

· 250 g de harina · 1 huevo · 2 cucharadas de aceite · 1/2 cucharadita de sal · agua tibia, cantidad necesaria · 4 o 5 cucharadas de pan rallado · 3 manzanas · 100 g de nueces · 100 g de pasas sin semilla · 50 g de mantequilla · azúcar, cantidad necesaria · canela, al gusto

Preparación

1. Hacer una masa de *strudel* (ver masas básicas, pág. 29) mezclando la harina, el huevo, el aceite, sal y agua tibia, tanta como sea necesario hasta obtener una masa blanda.
2. Golpearla hasta que quede bien lisa y no se pegue en las manos. Dejarla reposar tapada durante media hora.
3. Estirarla sin romperla hasta que quede transparente.
4. Pintar la masa con mantequilla derretida y espolvorearla con pan rallado.
5. Cubrir con una capa de manzanas y, sobre éstas, las nueces, las pasas y la mantequilla en trocitos.
6. Espolvorear con el azúcar y la canela y enrollar. Seguir el mismo procedimiento que para el *strudel* vienés (ver pág. 174).
7. Colocar sobre una fuente untada con mantequilla, pintar con huevo y cocinar a horno moderado de treinta y cinco a cuarenta minutos.
8. Una vez fuera del horno, espolvorear con azúcar glasé. Se puede servir con nata batida pero sin azúcar.

Tarta de nuez

Ingredientes

· 300 g de harina · 150 g de mantequilla · 1 cucharadita de polvo para hornear · 150 g de azúcar · 1 huevo · 2 yemas · ralladura de limón · leche, si fuera necesario · mermelada de ciruela, cantidad necesaria

Preparación

1. Hacer una masa suave batiendo la mantequilla con el azúcar.
2. Incorporar el huevo, las dos yemas y la ralladura de limón.
3. Añadir la harina tamizada con el polvo para hornear.
4. Agregar leche si fuera necesario.
5. Forrar con la masa una fuente de hornear de 32 cm y cubrir el fondo con mermelada de ciruela.

Relleno

· 200 g de bizcochos molidos · 1 lata de leche condensada · zumo de naranja · 2 yemas y 2 claras a punto de nieve · 1 huevo · 100 g de mantequilla · 100 g de nueces ralladas · 100 g de nueces picadas · 2 cucharadas de harina · 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación

1. Mezclar los bizcochos molidos, la leche condensada, el zumo de naranja, las dos yemas, el huevo y la mantequilla derretida.
2. Agregar las nueces ralladas y las nueces picadas, la harina y el polvo para hornear.
3. Añadir las claras a punto de nieve y mezclar con cuidado.
4. Volcar sobre la masa de tarta y pintar con clara batida.

Cobertura

· 3 cucharadas de azúcar · 3 cucharadas de nueces · 1 cucharadita de canela

Preparación

1. Mezclar los ingredientes y espolvorear la tarta.
2. Cocinar durante treinta minutos.

Tarta de chocolate con patatas

Ingredientes

· 300 g de patatas · 175 g de azúcar moreno · 4 huevos · esencia de vainilla · ralladura de 1 naranja · 175 g de chocolate blando · 3 cucharadas de licor de naranja · 200 g de almendras o nueces ralladas · 2 cucharadas de harina · 2 cucharaditas de polvo para hornear · sal, una pizca · pan rallado, cantidad necesaria · glasé de naranjas (ver la receta de manzanas rellenas, pág. 159. Reemplazar zumo de limón por zumo de naranja) · nata montada

Preparación

1. Hervir las patatas con piel, pelarlas y hacer un puré.
2. Mezclar muy bien el azúcar moreno, las yemas, las gotas de vainilla y la ralladura de naranja con el puré.
3. Incorporar el chocolate blando, el licor, las almendras o nueces ralladas.
4. Agregar la harina tamizada con el polvo para hornear.
5. Incorporar las claras batidas a punto de nieve, añadirles una pizca de sal y mezclarlo todo con cuidado.
6. Colocar en un molde untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado.
7. Cocinar a horno moderado de cuarenta a cincuenta minutos.
8. Dejar enfriar. Cubrir con glasé de naranjas y decorar con nata montada.

Tarta de piña

Ingredientes

· 200 g de mantequilla · 250 g de azúcar · 200 g de harina · 50 g de maicena · 2 cucharaditas de polvo para hornear · 3 rodajas de piña · 4 huevos batidos

Preparación

1. Cortar en dados las rodajas de piña.
2. Batir la mantequilla con el azúcar.
3. Incorporar la harina, la maicena, el polvo para hornear, los dados de piña y los huevos batidos.
4. Volcar en un molde y cocinar a horno moderado de cuarenta a cincuenta minutos.

Cobertura

· 150 g de azúcar glasé · 40 g de cacao · de 2 a 3 cucharadas de zumo de piña · 1 botellita de crema de leche · 2 rodajas de piña

Preparación

1. Mezclar el azúcar glasé con el cacao.
2. Incorporar el zumo de piña y mezclar muy bien.
3. Recubrir la tarta y decorar con la nata montada y las rodajas de piña.

Bocaditos de naranja

Ingredientes

· 125 g de mantequilla · 60 g de azúcar · ralladura de 1 naranja · 1 huevo · 250 g de harina · 1 cucharadita de polvo para hornear · zumo de naranja, si fuera necesario

Preparación

1. Batir la mantequilla con el azúcar, agregar la ralladura de naranja y el huevo. Mezclar.
2. Incorporar la harina y el polvo para hornear.
3. Formar la masa; si fuera necesario agregar un poco de zumo de naranja.
4. Colocar en un molde rectangular untado con mantequilla.

Cobertura

· 125 g de almendras · 2 cucharadas de tostadas dulces · 100 g de azúcar · ralladura de 1 naranja · zumo de naranja, cantidad necesaria · glasé de naranjas (ver la receta de manzanas rellenas, pág. 159. Reemplazar zumo de limón por zumo de naranja)

Preparación

1. Mezclar las almendras ralladas, las tostadas molidas, el azúcar, la ralladura de naranja y tanto zumo como sea necesario para formar una pasta.
2. Colocar la cobertura sobre la masa.
3. Cubrir con glasé de naranja.
4. Poner a horno moderado de treinta a cuarenta minutos.
5. Una vez cocinado, cortar en porciones.

Tarta de requesón

Ingredientes

· 125 g de azúcar · 375 g de harina · 1 huevo · ralladura de 1/2 limón · 175 g de mantequilla · 2 cucharaditas de polvo para hornear

Preparación

1. Mezclar la harina, el polvo para hornear y la ralladura de limón. Reservar.
2. Batir en un bol la mantequilla hasta que adquiera la consistencia de una crema, incorporar el azúcar y continuar batiendo sin perder la textura.
3. Agregar el huevo y mezclar bien.
4. Incorporar la cuarta parte de la harina. Mezclar.
5. Verter este preparado sobre el resto de la harina y mezclar rápidamente con las manos hasta que se formen grumos.
6. Untar con mantequilla un molde de 28 cm.

Relleno

· 100 g de pasas de uva · coñac, cantidad necesaria
· 400 g de requesón · 125 g de azúcar · 1 cucharada de harina
· 3 huevos · 1 limón

Preparación

1. Remojar las pasas en coñac.
2. En un bol mezclar el requesón con los huevos, la ralladura de limón, el azúcar y las pasas ya remojadas.
3. Incorporar la harina y mezclar.
4. Extender con las manos la mitad de los grumos de masa sobre el fondo y los bordes del molde untado con mantequilla.
5. Esparcir el relleno y cubrir con la otra mitad de la masa grumosa.

Cobertura

· 2 cucharadas de azúcar · 1 cucharadita de canela · 50 g de nueces

Preparación

1. Picar las nueces.
2. Mezclar las nueces con el azúcar y la canela.
3. Espolvorear la tarta.
4. Cocinar a horno moderado de veinticinco a treinta minutos.

Pan dulce de Navidad

Ingredientes

· 250 g de harina · 25 g de levadura · 1 huevo · 1 yema
· 3 cucharadas de azúcar · ralladura de 1 limón · 1/2 cucharadita de sal · 100 g de mantequilla · leche, cantidad necesaria
· 40 g de nueces · 40 g de almendras · 1 cáscara de limón glaseada
· 80 g de pasas sultanas · glasé de limón (ver la receta de manzanas rellenas, pág. 159) o de un licor

Preparación

1. Preparar una masa de levadura con la harina (ver masas básicas, pág. 15), la levadura ya espumada, el huevo, la yema, el azúcar, la ralladura de limón, la sal, mantequilla y leche, si fuera necesario.
2. Una vez lista la masa, abrir con las manos y colocar encima las nueces y almendras cortadas, la cáscara de limón glaseada finamente cortada y las pasas sultanas.
3. Mezclar con sumo cuidado.
4. Formar un rollo y estirar con cuidado hacia la mitad (la parte central), pintar esta parte central con huevo y doblar la parte gruesa sobre la fina formando el pan dulce.
5. Dejar leudar y pintar con huevo.
6. Cocinar a horno moderado hasta que al pinchar con un cuchillo salga limpio.
7. Aún tibio se recubre con glasé de limón o de un licor.

Pan relleno de Navidad

Ingredientes

· 300 g de harina · 30 g de levadura · 80 g de azúcar · 70 g de mantequilla · 5 cucharadas de crema de leche · ralladura de 1 limón · 1/2 cucharadita de sal · 1 huevo y 2 yemas · leche tibia, cantidad necesaria

Preparación

1. Preparar una masa de levadura con la harina (ver masas básicas, pág. 15), la levadura, el azúcar, la mantequilla, la crema de leche, la ralladura de limón, la sal, el huevo, las dos yemas y la cantidad necesaria de leche tibia.
2. Dejar leudar.

Relleno

· 150 g de pasas sin semilla · 200 g de ciruelas · 200 g de orejones
· 1/2 taza de nueces · ralladura de 1 naranja · 3 cucharadas de azúcar
· 1/2 cucharadita de canela · ron, al gusto · glasé · huevo para pintar

Preparación

1. Poner en remojo las pasas, las ciruelas y los orejones.
2. Pasar luego toda la fruta sin el líquido por el robot de cocina.
3. Añadir las nueces picadas, la ralladura de naranja, el azúcar, la canela y el ron.
4. Formar una pasta.
5. Estirar la masa en forma de rectángulo y cubrirla con el relleno.
6. Enrollar de los dos extremos hacia el centro y luego torcer. Colocar sobre una fuente untada con mantequilla y dejar leudar.
7. Pintar con huevo batido y cocinar a horno moderado de treinta y cinco a cuarenta minutos.
8. Aún tibio, glasear.

Tarta de naranjas

Ingredientes

· 200 g de mantequilla · 200 g de azúcar · 2 huevos
· 300 g de harina · 2 cucharaditas de polvo para hornear
· zumo y ralladura de 2 naranjas · pan rallado, cantidad necesaria

Preparación

1. Batir la mantequilla y el azúcar.
2. Añadir los huevos uno a uno.
3. En un recipiente aparte, mezclar la harina con el polvo para hornear.
4. Ir incorporándolo a la mezcla batida con cuidado.
5. Verter la masa en un molde nº 28 untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado.
6. Cocinar a horno moderado unos treinta minutos. Desmoldar y dejar enfriar.

Crema

· zumo de 3 naranjas · 1 taza de agua · 1/2 taza de azúcar · 3 huevos
· 3 cucharadas de maicena · 250 g de crema de leche · 4 barritas de chocolate · 3 cucharadas de azúcar

Preparación

1. Poner en una cacerola el zumo de dos naranjas, la taza de agua y el azúcar. Colocar al fuego hasta que hierva.
2. En un bol batir las yemas con la maicena y el zumo de una naranja.
3. Cuando el almíbar de naranja rompa el hervor, incorporarlo sobre la preparación de yemas y maicena batiendo rápidamente.
4. Colocar nuevamente sobre el fuego, removiendo continuamente, hasta que vuelva a arrancar el hervor.
5. Batir las claras a punto de nieve bien consistentes. Añadir dos cucharadas de azúcar. Batir un momento más.
6. Agregar la crema caliente recién preparada sobre las claras mezclando con cuidado y utilizando un batidor de alambre. Cubrir enseguida la tarta y dejarla enfriar.
7. Batir la crema de leche con una cucharada de azúcar hasta montarla.
8. Cortar finamente tres barras de chocolate con un cuchillo bien afilado. Agregarlas a la nata y mezclarlo con cuidado.
9. Colocar ésta sobre la crema de naranjas.
10. Filetear una barra de chocolate.
11. Decorar el contorno con nata montada y el chocolate. Servir bien fría.

Tarta de chocolate

Ingredientes

· 150 g de mantequilla · 200 g de azúcar · 4 huevos
· 100 g de nueces · 100 g de chocolate · 125 g de harina
· 1 cucharadita colmada de polvo para hornear

Preparación

1. Batir la mantequilla con el azúcar hasta que la preparación esté bien cremosa.
2. Agregar las yemas una a una y seguir batiendo unos minutos.
3. Añadir las nueces ralladas, el chocolate blando y mezclar bien.
4. Agregar la harina tamizada con el polvo para hornear, las claras batidas a punto de nieve y mezclar con cuidado.
5. Verter la masa en un molde untado con mantequilla y enharinado, y cocinar en horno moderado unos cuarenta y cinco minutos.
6. Desmoldar, dejar enfriar y cortar en tres capas.

Relleno

· 1/2 l de leche · 2 huevos · 100 g de azúcar · 2 cucharadas colmadas de maicena · 1 cucharadita de esencia de vainilla · 2 cucharadas de leche · 1 taza de melocotones cortados en dados
· 2 cucharadas de coñac

Preparación

1. Poner a hervir la leche en una cacerola.
2. En un bol batir los huevos y el azúcar.
3. Agregar la maicena, la esencia de vainilla, dos cucharadas de leche y mezclar hasta que quede bien uniforme.
4. Añadir la leche bien caliente batiendo continuamente. Poner sobre el fuego y seguir batiendo hasta que espese.
5. Retirar del fuego y dejar enfriar removiendo de vez en cuando. Cuando esté bien fría, agregar los melocotones cortados en dados y el coñac.

Baño

· 100 g de azúcar glasé · 25 g de cacao · 25 g de mantequilla · agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar el azúcar glasé con el cacao.
2. Incorporar la mantequilla derretida y mezclar.
3. Incorporar tanta agua caliente como sea necesario hasta formar una pasta para untar.

Tarta de chocolate y nueces

Ingredientes

· 250 g de mantequilla · 300 g de azúcar · 3 huevos · 150 g de chocolate a la taza · 1 cucharadita de esencia de vainilla · 2 cucharadas de coñac o ron · 80 g de nueces · 1/2 taza de leche · 1 cucharadita de bicarbonato · 200 g de crema de leche · 1 cucharadita de zumo de limón · una pizca de sal · 320 g de harina · 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación

1. Batir la mantequilla con el azúcar.
2. Agregar las yemas, el chocolate a la taza y la esencia de vainilla batiendo continuamente.
3. Añadir el coñac o ron, las nueces picadas, la leche con el bicarbonato, la crema de leche con el zumo de limón y la pizca de sal.
4. Incorporar la harina con el polvo para hornear y, por último, las claras batidas a punto de nieve. Mezclar todo con cuidado.
5. Verter la masa en un molde nº 26, bien untado con mantequilla y enharinado.
6. Cocinar una hora a horno moderado.

Crocante de avena

· 20 g de mantequilla · 50 g de avena · 2 cucharadas de azúcar
· esencia de almendras · nata montada para decorar

Preparación

1. Poner en una sartén la mantequilla, la avena y el azúcar.
2. Llevar al fuego removiendo continuamente hasta que se dore un poco.
3. Retirar del fuego y añadir unas gotas de esencia de almendra, mezclar y dejar enfriar.
4. Montar la tarta poniendo una capa, la mitad del relleno, otra capa, el resto del relleno y la capa final.
5. Cubrir con el baño, pegar alrededor el crocante de avena y decorar con nata montada.

Tarta de hojaldre con relleno de nueces

Ingredientes

· 300 g de harina · 150 g de mantequilla · 1/2 cucharadita de sal
· agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Preparar una masa de hojaldre (ver masas básicas, pág. 15).
2. Estirar la masa y dividirla en dos partes cuadradas o redondas.

Relleno

· 150 g de nueces ralladas · 4 cucharadas de pan rallado · 1 huevo
· 2 cucharadas de azúcar · ralladura de 1 limón · 5 ciruelas
· nata líquida, cantidad necesaria · glasé de un licor (ver la receta de manzanas rellenas, pág. 159. Reemplazar zumo de limón por licor)

Preparación

1. Mezclar las nueces con el pan rallado, la yema, el azúcar y la ralladura de limón.
2. Agregar las ciruelas cortadas y la cantidad necesaria de nata líquida para unir la preparación.
3. Incorporar la clara batida a punto de nieve y mezclar con cuidado.
4. Cubrir uno de los cuadrados o círculos de masa con el relleno dejando un borde de 2 cm. Pintar con huevo y tapar con la otra parte de la masa.
5. Decorar el borde con dos dedos, pintar con huevo. Practicar cortes sobre la masa con un cuchillo bien afilado, sin llegar al relleno.
6. Cocinar en horno bien caliente. Recubrir con el glasé de licor.

Tarta de nueces con manzanas y grumos

Ingredientes

· 125 g de azúcar · 150 g de mantequilla · 80 g de nueces · 1 cucharadita de canela · 1/4 cucharadita de clavo de olor · 1 1/2 cucharadita de polvo para hornear · una pizca de sal · 240 g de harina · 1 huevo · agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Batir el azúcar con la mantequilla hasta que quede cremoso.
2. Incorporar las nueces ralladas, la canela, el clavo de olor, el polvo para hornear, una pizca de sal y, finalmente, la harina.
3. Mezclar muy bien los ingredientes.
4. Añadir un huevo y de 2 a 3 cucharadas de agua. Formar rápidamente una masa.
5. Cubrir el fondo de un molde de 28 o 30 cm de diámetro bien untado con mantequilla.

Compota

· 4 manzanas · 3 cucharadas de azúcar · 2 cucharadas de vino blanco o agua

Preparación

1. Pelar y cortar las manzanas.
2. Poner en una cacerola con el azúcar y el agua o vino. Cocinar a fuego lento hasta que la mezcla quede espesa.

Grumos

- 80 g de mantequilla · 80 g de azúcar · 1 yema · 150 g de harina · ralladura de 1/2 limón · 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación

1. Batir la mantequilla con el azúcar, añadir la yema y seguir batiendo.
2. Sobre la mesa colocar la harina, la ralladura de limón, el polvo para hornear y mezclar. Añadir el batido y formar los grumos con los dedos.
3. Volcar sobre la masa la compota de manzanas bien espesa.
4. Sobre la compota colocar los grumos y cocinar en horno moderado durante unos treinta minutos.

Tarta de queso

Ingredientes

- 125 g de tostadas dulces · 50 g de nueces · 50 g de mantequilla · 1/2 cucharadita de ralladura de naranja · zumo de naranja · azúcar, al gusto

Preparación

1. Mezclar las tostadas dulces molidas, las nueces picadas, la mantequilla derretida, la ralladura de naranja y, si fuera necesario, un poco de zumo de naranja con azúcar.
2. Mezclar bien. Extender esta preparación sobre el fondo en un molde desmontable y untar el borde con un poquito de aceite.
3. Guardar en la nevera unos veinte minutos.

Relleno

- 2 cucharadas de gelatina sin sabor · 1/2 taza de zumo de naranja · 750 g de queso blanco · 5 cucharadas de vino blanco · 150 g de azúcar · esencia de vainilla · zumo de 1 limón · 1 copita de licor de naranja · 1/2 taza de nata montada · naranjas, cantidad necesaria · cerezas al marrasquino, cantidad necesaria

Preparación

1. Disolver la gelatina sin sabor en el zumo de naranja tibio.
2. Calentar sobre fuego moderado sin hervir. Dejar enfriar.
3. En un bol poner el queso blanco, el vino blanco, el azúcar, unas gotitas de esencia de vainilla, el zumo de limón y el licor de naranja.
4. Agregar la gelatina a esta preparación. Cuando comience a tomar consistencia, incorporar la nata montada y mezclar cuidadosamente.
5. Volcar esta mezcla en el molde, distribuirla sobre el fondo de los bizcochos y alisar la superficie.
6. Decorar con naranjas y cerezas al marrasquino.
7. Dejar reposar la tarta en la nevera durante una o dos horas.

Tarta de pan

Ingredientes

• 300 g de pan • leche, cantidad necesaria • 100 g de mantequilla • 3 huevos • 150 g de azúcar • 1 manzana • 180 g de nueces • 3 cucharadas de cacao • 2 cucharadas de harina • 1 cucharadita de polvo para hornear • frutas glaseadas, cantidad necesaria • nueces, cantidad necesaria

Preparación

1. Rociar el pan con leche caliente. Dejar reposar durante unos veinte minutos. Pasarlo por la batidora.
2. Cortar la manzana en dados y picar las nueces.
3. Mezclar la harina con el polvo para hornear.
4. Añadir al pan los siguientes ingredientes: la mantequilla, las yemas, el azúcar, la manzana, las nueces y la harina. Mezclar muy bien.
5. Batir las claras a punto de nieve y agregarlas con cuidado a la mezcla.
6. Untar el molde con mantequilla y espolvorear con pan rallado.
7. Colocar la preparación. Cocinar en horno moderado unos cuarenta y cinco minutos.
8. Desmoldar y dejar enfriar
9. Cubrir con un glasé de naranja (ver la receta de tarta de chocolate con patatas, pág. 178). Decorar con frutas glaseadas y nueces.

Tarta al vino tinto

Ingredientes

· 1 taza de vino tinto · 1 rama de canela · 200 g de mantequilla · 200 g de azúcar · 4 huevos · 100 g de chocolate · ralladura de una naranja · 100 g de nueces · 200 g de harina · 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación

1. Hervir el vino tinto con la canela durante cinco minutos.
2. Batir la mantequilla con el azúcar hasta que la preparación esté bien cremosa.
3. Añadir las yemas una a una.
4. Agregar el chocolate blando, la ralladura de una naranja, las nueces ralladas y la harina mezclada con el polvo para hornear.
5. Batir las claras a punto de nieve. Mezclar cuidadosamente con el resto de los ingredientes.
6. Verter en una fuente de 33 × 35 cm, muy bien untada con mantequilla.
7. Cocinar a horno moderado. Retirar del horno. Desmoldar.

Baño

· 200 g de azúcar glasé · 4 o 5 cucharadas de vino tinto · ralladura de una naranja

Preparación

1. Mezclar el azúcar glasé y la ralladura de una naranja con el vino.
2. Cubrir la torta con este baño.

Tarta de zanahorias

Ingredientes

· 4 huevos · 200 g de azúcar · ralladura y zumo de 1/2 limón
· 300 g de zanahorias · 300 g de almendras (peladas crudas)
· 60 g de harina · 1 cucharadita de polvo para hornear
· nata montada, cantidad necesaria · piña, cantidad necesaria

Preparación

1. Batir muy bien los huevos y agregar el azúcar, la ralladura y el zumo de 1/2 limón.
2. Incorporar suavemente las zanahorias peladas y ralladas muy finas, las almendras ralladas y la harina tamizada y mezclada con el polvo para hornear (si las zanahorias fueran muy jugosas incorporar 100 g de harina en lugar de 60 g).
3. Volcar en un molde de 24 cm, untado con mantequilla y enharinado, y cocinar en horno suave de cuarenta y cinco a cincuenta minutos.
4. Dejar enfriar, rellenar con nata y piña. Decorar al gusto.

A la hora del té





Meditación

El Reino de los Cielos se parece a un grano de mostaza que un hombre sembró en su campo. En realidad, ésta es la más pequeña de las semillas, pero cuando crece es la más grande de las hortalizas y se convierte en un arbusto, de tal manera que los pájaros del cielo van a cobijarse en sus ramas.

Mateo 13, 31-32

A la hora del té

Alfajores de maicena

Ingredientes

· 200 g de mantequilla · 150 g de azúcar · 3 yemas · 1 cucharada de coñac · 300 g de maicena · 200 g de harina · 1/2 cucharadita de bicarbonato · 1 cucharada de leche · 2 cucharaditas de polvo para hornear · 1 cucharadita de esencia de vainilla · ralladura de 1 limón · dulce de leche, cantidad necesaria · coco rallado, cantidad necesaria

Preparación

1. Batir la mantequilla con el azúcar hasta que quede bien cremosa.
2. Agregar las yemas una a una y también el coñac.
3. Batir nuevamente con energía.
4. Disolver el bicarbonato en la leche.
5. Poner sobre la mesa la maicena, la harina, el bicarbonato ya disuelto, el polvo para hornear, la esencia de vainilla y la ralladura de limón.
6. Agregar la mezcla a la harina y formar la masa.
7. Estirar y cortar en medallones.
8. Colocarlos sobre una fuente de aluminio untada con mantequilla y cocinar en horno moderado.
9. Dejarlos enfriar y unirlos de dos en dos con dulce de leche formando el alfajor.
10. Untar los bordes con dulce de leche y luego hacerlos rodar sobre coco rallado.

Triángulos de fresas

Preparación

1. Preparar masa de hojaldre (ver masas básicas, pág. 15).
2. Estirar la masa y cortarla en cuadrados de 10 × 10 cm. Sobre tubos de aluminio se van enrollando desde un ángulo hacia el opuesto, de modo que queden dos puntas triangulares.
3. Pintar con huevo y cocinar en horno caliente.

Crema

· 1 yema · 4 cucharadas de azúcar · 1/2 naranja · 1 cucharadita de zumo de naranja · merengue cocido (ver la receta de manzanas merengadas, pág. 161) · 1 taza de nata líquida · fresas, cantidad necesaria

Preparación

1. Batir la yema con el azúcar hasta que la mezcla esté bien cremosa.
2. Añadir la ralladura y el zumo de naranja y continuar batiendo durante cinco minutos. Incorporar el merengue cocido, bien frío, y la nata líquida batida sin azúcar.
3. Mezclar con cuidado.
4. Rellenar los barquillos triangulares con la crema e introducir a lo largo las fresas cortadas. Servir bien fríos.

Strudel de manzana

Ingredientes

· 250 g de harina · 50 g de maicena · 100 g de mantequilla · 100 g de azúcar · ralladura de 1 limón · 1/2 cucharadita de polvo para hornear · 1 yema · leche, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclar la harina y la maicena.
2. Agregar la mantequilla bien blanda, el azúcar, la ralladura de limón y el polvo para hornear.
3. Incorporar la yema y la leche. Amasar.

Relleno

· 2 manzanas · 80 g de pasas · 80 g de nueces cortadas · 40 g de mantequilla · azúcar, cantidad necesaria · canela, al gusto · 1 huevo · glasé de limón (ver la receta de manzanas rellenas, pág. 159)

Preparación

1. Cubrir con una capa de manzanas cortadas bien finas, las pasas, las nueces cortadas y la mantequilla en trocitos.



2. Espolvorear con azúcar y canela y enrollar con la ayuda de un trapo de cocina.
3. Colocar el *strudel* sobre una fuente untada con mantequilla, pintar con huevo y cocinar en horno moderado durante cuarenta y cinco minutos.
4. Retirar del horno y pintar con glasé de limón.

Rollitos de nuez

Preparación

1. Preparar la mitad de la receta de masa de *strudel* (ver masas básicas, pág. 15).
2. Estirar la masa lo más finamente posible y colocarla sobre un trapo de cocina seco.
3. Pintar con mantequilla derretida y espolvorear con pan rallado.

Relleno

· 100 g de nueces · 2 cucharadas de azúcar · 50 g de tostadas dulces · 1/2 cucharadita de canela · nata líquida, cantidad necesaria

Preparación

1. Pasar por el robot de cocina las nueces, el azúcar, las tostadas, la canela y la nata líquida hasta formar una pasta para untar.
2. Estirar la masa y luego cubrir con el relleno. Enrollar.
3. Cortar porciones de unos 2 o 3 cm. Colocar sobre una fuente untada con mantequilla.
4. Cocinar en horno moderado.
5. Glasear aún tibios (ver la receta de manzanas rellenas, pág. 159).

Consejos y glosario





Meditación

No niegues un beneficio al que lo necesite, siempre que esté en tus manos hacerlo.
No digas a tu prójimo «vuelve después, mañana te daré», si tienes con qué ayudarlo.

Proverbios 3, 27-28

Consejos y glosario

Es muy importante la organización del hogar tanto en la parte material como en la espiritual.

1. Planificar las compras de la semana para que no sobre ni falte nada.
2. Utilizar frutas y verduras de cada estación.
3. Tener siempre una reserva de perejil picado en el congelador.
4. Al exprimir los cítricos, se pueden aprovechar las cáscaras. Para esto, colocarlas en un recipiente con azúcar y ron. Así siempre tendrá ralladura para las tartas y panes.
5. Para evitar que se oxiden las manzanas, una vez peladas, se deben fregar con sal fina. Lavarlas antes de utilizar.
6. Para preparar una buena macedonia de frutas, se deben pelar las frutas duras (manzanas, peras, melocotones) en dados. Luego, colocarlas en una cacerola con azúcar y zumo de limón y dejar hervir durante dos o tres minutos. Cuando están frías agregar el resto de la fruta.
7. Tenga en cuenta que las masas absorben el gusto y el aroma de las manos, por lo tanto es importante lavarlas bien con jabón neutro (no perfumado) para eliminar todo rastro de perfume o crema.
8. Al trabajar con harina, es conveniente tener siempre cerca un recipiente con más harina y otro con líquido.
9. Para obtener buenos resultados a la hora de preparar tartas, en primer lugar untar el molde con mantequilla, encender el horno y dejarlo al mínimo. Luego, recolectar todos los ingredientes y controlar las cantidades. De este modo se puede comenzar a preparar la tarta con los elementos necesarios.
10. Limpiar siempre el fondo de los moldes para evitar que se ensucie el horno o sus rejillas.

La Hermana Bernarda Seitz

pertenece a la Congregación de las Hermanas de la Santa Cruz. Vive en el Convento desde 1957 y su gran pasión es la espiritualidad y la cocina sencilla. Esta obra, publicada originalmente en Argentina, ha permanecido durante muchas semanas en las listas de los libros más vendidos.